Кулинарная энциклопедия

том 31

Р

(Ражничи — Ролл)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 31-м томе: что приготовить из ревеня или репы; рецепты расстегаев, ризотто и роллов; всё о рисе, розмарине и репчатом луке; какую выпечку сделать к Рождеству; что такое расолс, рейсттарт и рийет; история конфет «рафаэлло» и рахат-лукума; какой соус любят в Америке и Канаде больше всего и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл)
  -
  - Ражничи (раджничи)
  - Разделочная доска
  - Раздельное питание
  - Разрыхлитель теста (пекарский порошок)
  - Райта
    -
    - Томатная райта
  - Раки
    -
    - Варёные раки
  - Ракия
  - Раклет
  - Раксо
    -
    - Свиное раксо
  - Ракушки
  - Рамбутан
  - Рамён (рамэн)
  - Рамзи, Гордон
  - Ранч
  - Рапана
  - Рапсовое масло
  - Рассол
  - Расолс
  - Рассольник
    -
    - Рассольник мясной
  - Расстегай
    -
    - Расстегай московский с мясом и яйцом
  - Рататуй
  - Ратафия

- Рафаэлло
- Рахат-лукум
  -
  - Рахат-лукум в фисташковой крошке
- Рашпер
- Реблошон
- Ревень
  -
  - Компот из ревеня
  - Кекс с ревенём
- Реган
- Редис
  -
  - Весенний салат с редисом и зелёным луком
  - Редис с творогом и зеленью
- Редька
- Рейбит
- Рейсттарт
- Релиш
- Ремохон
- Ремулад
- Ренданг
  -
  - Ренданг из говядины
- Репа
  -
  - Салат с репой и морковью
  - Суп из репы
- Репчатый лук
  -
  - Луковый мармелад
  - Луковые кольца в кляре
- Рефритос
- Рецина
- Решето
- Рёбрышки (рёбра)
  -
  - Свиные рёбрышки в соевом соусе
  - Бараньи рёбрышки в медово-чесночной глазури
- Рёсти (рёшти)
- Ржаная мука
  -
  - Ржаной пирог со свининой и толокном
  - Ржаной суп с колбасками

- Ржаной хлеб
- Рибай
- Риболлита
- Риганада
- Ригатони
  -
  - Ригатони с лососем в сливочном соусе
- Рижский бальзам
- Ризи-э-бизи
- Ризони
- Ризотто
  -
  - Ризотто классическое
- Рийет
  -
  - Рийет из утки с сухофруктами
- Рикотта
  -
  - Груши, запечённые с рикоттой
- Риоха
- Рис
  -
  - Рис по-испански
  - Китайский пикантный суп с рисом
  - Лоханоризо
- Рисовая каша
- Рислинг
- Рисоварка
- Рисовая бумага
  -
  - Холодный ролл «Ханой»
- Рисовая диета
- Рисовая лапша
  -
  - Рисовая лапша с курицей в соусе терияки
- Рисовая мука
  -
  - Блины из рисовой муки на кокосовом молоке
- Рисовое вино
- Рисовый пудинг
  -
  - Ризогало (греческий рисовый пудинг)
  - Рисовый пудинг с яблоками и корицей
- Рисовый уксус

- Имбирь, маринованный в рисовом уксусе
- Риссоле
- Роберт
- Робиола
- Робуста
- Рогалик
  - Рогалики из песочного теста с шоколадной пастой
- Рогулька
  - Ржаные рогульки с картошкой
- Родиола розовая (золотой корень)
- Рождественский карп
- Рождественский кекс
  - Дрезденский рождественский кекс
- Рождественский пудинг
- Рождественское «полено»
- Рожки
  - Запеченные рожки с фаршем и сыром
- Рожок
- Рожь
- Роза (чайная роза)
  - Варенье из розовых лепестков
  - Напиток из лепестков розы
- Розмарин
  - Мясные шарики с розмарином
- Розетка
- Розовая (гималайская) соль
- Розовое вино
- Розовый перец
- Ройбуш (ройбос)
- Рокет-салат
- Рокфор
- Ролл
  - Ролл «Калифорния»
  - Ролл «Филадельфия»
  - Роллы с огурцом и авокадо

Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Ражничи (раджничи)

Блюдо сербской кухни, небольшие шашлычки, в которых куски мяса перемежаются овощами. Жарят ражничи на решётке над углями или на гриле.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

1 кг свиной шейки
3 ст. л. оливкового масла
2 сладких зелёных перца
1 средний помидор
150 г шампиньонов
2 средние луковицы
соль по вкусу

Калорийность: 285 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками 3 × 3 см, выложить в миску. Посолить, залить оливковым маслом, мариновать 2 часа.

• Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Помидор вымыть, шампиньоны и лук очистить.

• Нарезать овощи на кусочки размером 3 × 3 см, грибы – на половинки. Овощи и мясо нанизать на предварительно замоченные в холодной воде шпажки.

• Обжарить шашлыки на гриле с обеих сторон до румяной корочки.

Разделочная доска

Важный предмет кухонной утвари, предназначенный для нарезания и разделки продуктов. История разделочной доски уходит своими корнями в глубину веков. Ещё на заре человечества возникла необходимость разрезать туши убитых животных, поскольку так проще было их готовить. Первыми разделочными досками стали камни, которые можно было обнаружить в непосредственной близости от жилища. Со временем в обиход вошли деревянные доски, которые до этого использовали для подачи блюд. Несмотря на свою недолговечность и сложность ухода, деревянные доски сохранили свои позиции вплоть до XXI века. Сейчас они используются как по прямому назначению, так иногда и для подачи – например, мясных блюд или сыра.

Популярные сегодня пластиковые доски появились лишь после 1940-х годов, когда была изобретена силиконовая пластмасса. В её разработке участвовали советский учёный Андрианов и немецкий химик Мюллер. С тех пор пластмассовая разделочная доска несколько изменилась, но её основные характеристики остались теми же. Это, прежде всего, гигиеничность, простота ухода, прочность и привлекательный внешний вид. Тем не менее, деревянные доски не выходят из обихода. Современные аналоги старинных деревянных досок стали намного прочнее благодаря специальной обработке. Но всё равно они уступают своим пластиковым собратьям. Сегодня для своей кухни можно выбрать и другие виды досок, но нужно знать, каковы особенности того или иного материала.

Дерево. Экологичный, но недолговечный материал. Хуже всего сохраняются доски из берёзы, сосны и липы, а лучше всего –

из бамбука и каучукового дерева. В отличие от первых, они не впитывают запахи и остатки пищи, не скалываются и не уступают современным материалам. Для рубки мяса можно использовать более дешёвую дубовую доску. Для своей кухни лучше выбирать цельные доски, а не склеенные из брусков. Определить это можно, рассмотрев края доски. Деревянные доски следует беречь от влаги.

Пластик отличается долговечностью и износостойкостью. Доски из пластика отлично моются, не впитывают запахи, не расслаиваются. Однако на их поверхности со временем образуются бороздки, в которых могут скапливаться бактерии. Правда, нужно сказать, что сегодня можно найти доски со специальным антибактериальным покрытием. Также многим хозяйкам не нравится, что на пластике продукты скользят во время нарезания. Чтобы этого избежать, нужно выбирать доски с рифлёной поверхностью.

Стекло. Красивый и гигиеничный материал. Стеклянная доска может стать настоящим украшением кухни. Но и она не лишена недостатков, самый главный из которых – хрупкость.

Силиконовые доски – относительно недавнее новшество на современных кухнях. Они мягкие, легко моются и занимают мало места. Такие доски идеально подходят для путешествий и пикников.

Какому бы материалу вы не отдали предпочтение при выборе доски, нужно запомнить несколько основных правил.

• Хорошие хозяйки имеют разные доски для мяса, овощей и остальных продуктов, чтобы исключить попадание в еду бактерий, которые могут остаться после разделки.

• Для нарезки вполне подойдёт доска толщиной до 1 см, а для отбивания лучше выбирать попрочнее – толщиной не менее 3–4 см.

• Пластиковые, фанерные и стеклянные доски моют в горячей воде с мылом, а затем вытирают насухо.

• Доски из дерева скоблят ножом, а для дезинфекции обрабатывают кипятком или пищевым уксусом.

• При сушке доски не должны соприкасаться друг с другом, чтобы на их поверхности не образовывалась плесень.

• Деревянные доски нужно хранить подальше от плиты, чтобы древесина не растрескалась.

Раздельное питание

Система питания, предполагающая употребление продуктов в зависимости от их совместимости между собой. Первооткрывателем раздельного питания стал американский натуропат Герберт Шелтон, издавший в 1928 году книгу «Правильное сочетание пищевых продуктов», в которой дал ряд рекомендаций относительно здорового питания. Он утверждал, что разные группы продуктов требуют разных условий для переваривания и усвоения их организмом. Согласно его теории, разделение продуктов по категориям позволяет значительно улучшить метаболизм и получить максимальное количество полезных веществ. Идеи Шелтона поддержал врач-хирург Уильям Говард Хей, а широкую популярность раздельное питание получило благодаря голливудским звёздам, начавшим активно худеть по предложенной системе.

Раздельное питание популярно и в наши дни. Во многом это обусловлено тем, что придерживаться его правил не слишком

сложно. Не нужно ограничивать себя в объёме порций, важно лишь не употреблять одни продукты с другими. В частности, нельзя сочетать:

- углеводы с продуктами, содержащими кислоту;
- разные концентрированные белковые продукты одновременно;
- жиры и белки;
- кислые фрукты с белками;
- крахмалосодержащие продукты с сахаром;
- разные крахмалосодержащие продукты;
- дыню и арбуз с другими продуктами;
- молоко с другими продуктами.

Нужно отметить, что позже система раздельного питания была подвергнута критике со стороны специалистов-диетологов. Сам Шелтон не имел медицинского образования, что только подлило масла в огонь. Диетологи утверждают, что раздельное употребление продуктов заставляет организм вырабатывать дополнительные ферменты, чтобы обеспечить нормальное всасывание нутриентов из кишечника, что является лишней нагрузкой для желудочно-кишечного тракта. Испытания, проводившиеся для доказательства эффективности раздельного питания, также не подтвердили пользы последнего.

Разрыхлитель теста (пекарский порошок)

Смесь лимонной кислоты, пищевой соды и пшеничной муки (или картофельного крахмала). Разрыхлитель добавляют в тесто для придания выпечке пористой структуры.

В качестве разрыхлителя может выступать и пищевая сода в сочетании с кислой средой (уксусом, соком цитрусов, кисломолочными продуктами), в результате реакции этих двух ингредиентов выделяется большое количество углекислого газа, который образует в тесте мелкие пустоты, и оно становится лёгким и воздушным.

Разрыхлитель теста довольно просто приготовить в домашних условиях. Нужно смешать 1 ч. ложку пшеничной муки с 0,5 ч. ложки пищевой соды и 0,5 ч. ложки лимонной кислоты. Хранить такую смесь можно до 1 месяца в герметичной таре.

Райта

Индийское блюдо, смесь йогурта с овощами и специями. Классическая райта по консистенции ближе к европейским соусам. Её подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу, птице или рыбе – райта смягчает острый вкус основного продукта. Также её можно развести минеральной водой и подавать как полезный коктейль.

В Индии это блюдо готовят на основе дахи – очень густого натурального йогурта. В него добавляют различные овощи и зелень и обязательно кладут семена горчицы, зиру и смесь специй гарам-масала.

Вместо натурального йогурта райту можно приготовить на основе нежирного кефира.

Томатная райта

На 1 порцию
Время приготовления: 12 мин + охлаждение

2 средних помидора
1 небольшой перчик чили
1 пучок мяты
1 пучок кинзы
2 стакана натурального йогурта или нежирного кефира
0,5 ч. л. зиры
1 ч. л. смеси специй гарам масала
соль по вкусу

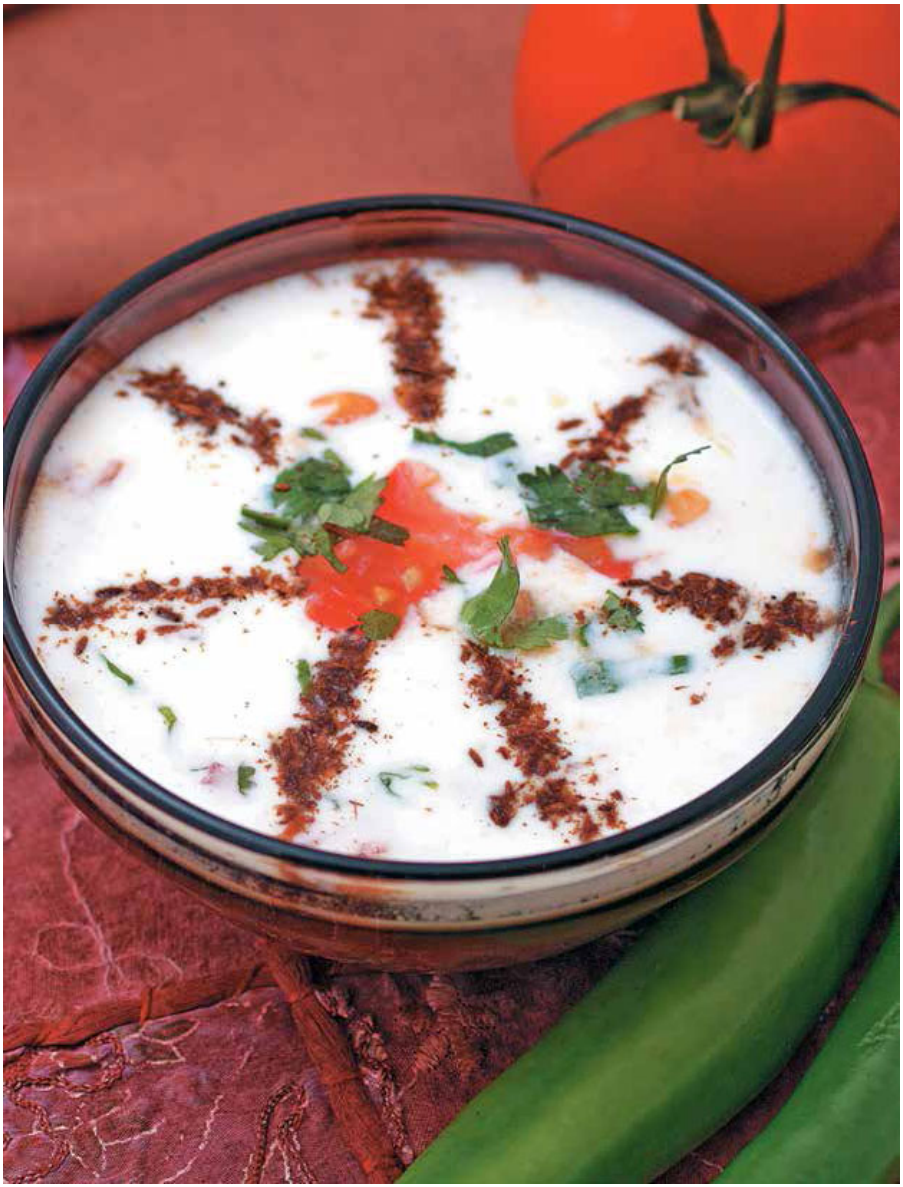
Калорийность: 41 ккал

• Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Мякоть мелко нарезать. Перчик чили очистить от семян и мелко нарубить. Мяту и кинзу промыть, обсушить и мелко нарубить.

• Помидоры, перец и зелень смешать, посолить по вкусу, выложить в глубокую миску и залить слегка подсоленным йогуртом или кефиром. Убрать в холодильник на 30 минут.

• На сухой сковороде обжарить зиру в течение 2 минут, затем растолочь её в ступке. Смешать толчёную зиру со смесью специй гарам масла.

• Перед подачей посыпать райту приготовленной смесью специй.



Раки

Вид десятиногих ракообразных. Раки водятся в пресных водоёмах Европы, России, Южной и Северной Америки. Раков ели ещё в Древней Греции. До начала XX века самым распространённым видом был широкопалый речной рак, но более 100 лет назад этот вид практически исчез из-за заболевания, которое назвали «чума раков». Данный недуг поразил и ещё несколько распространённых видов ракообразных – креветок, криля и омаров. Сегодня повсеместно встречается другой, более устойчивый к заболеваниям вид – американский сигнальный рак. Современный вид раков более крупный и лучше размножается.

Несмотря на распространённость, раки всё же считаются деликатесом. В пищу употреблять можно практически все части животного, за исключением панциря, усов и пищевого тракта. Но традиционно едят только мясо из клешней и брюшка. Последнее часто называют «хвостом» или «раковой шейкой».

Мясо рака содержит много полноценного белка, витаминов и минеральных солей. Примечательно, что набор солей зависит от места обитания рака. В мясе раков содержится вредный для человека холестерин, поэтому их не рекомендуют тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также с осторожностью нужно есть раков людям, склонным к аллергии. Полезно же мясо рака тем, кто страдает от заболеваний желчного пузыря и печени. Из-за низкой калорийности и практически отсутствующего жира мясо раков считается диетическим. Твёрдые и несъедобные части раков используют для приготовления лечебных порошков и настоек, а в азиатских кухнях порошок из высушенных частей рака является приправой.

Раки – важная часть скандинавской кухни. Их чаще всего отваривают. При этом из бульона, оставшегося после приготовления раков, готовят соус, добавив муку и сливочное масло. Варёных раков можно хранить, для этого их заливают процеженным бульоном и держат в холодильнике до 3 дней.

Варёные раки

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг живых раков
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 небольшой лимон
3 л воды
1 перчик чили
1 ч. л. молотого кориандра
4 ст. л. соли
1 лавровый лист
5–6 горошин душистого перца
2–3 веточки укропа
100 мл растительного масла

Калорийность: 97 ккал

• Раков живыми залить небольшим количеством чистой холодной воды.

• Лук очистить, разрезать пополам. Морковь очистить, нарезать на крупные куски. Лимон промыть и нарезать вместе с кожурой на толстые кружочки, удалив семена.

• В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить лук, морковь, лимон, целый перчик чили, кориандр, соль, лавровый лист и душистый перец. Проварить бульон 3–4 минуты, затем добавить в него растительное масло и укроп, довести до кипения.

• В кипящий бульон по одному опустить всех раков, накрыть кастрюлю крышкой. Варить раков на среднем огне 10–15 минут.

• Снять кастрюлю с огня и оставить раков в бульоне на 15 минут.

• Достать раков из бульона, дать воде полностью стечь. Подать варёных раков на стол горячими.

Ракия

Балканский крепкий алкогольный напиток. По сути, ракия – это фруктовый самогон. Изготавливают её по всему Балканскому полуострову с незапамятных времён. До середины XX века ракию делали только в домашних условиях, сегодня есть и промышленное производство.

Для приготовления ракии подходят любые фрукты или ягоды. Сырьё измельчают, сбраживают с добавлением сахара, затем из сусла методом дистилляции получают крепкий алкоголь. В Болгарии практически в каждой деревне есть общественные помещения для варки ракии, где для всех открыт доступ к самогонным аппаратам.

Называют ракию по сырью, которое использовалось для её приготовления: сливовица – из сливы, гроздова – из винограда, кайсиева – из абрикосов и т. д.

Как правило, крепость ракии составляет 40–50°, но есть и более крепкий вид – перепеченица. Её изготавливают из пропечённых фруктов методом двойной дистилляции.

После перегонки в ракию могут добавляться травы или специи, тогда она приобретает коричневатый или зеленоватый цвет.

Пьют ракию охлаждённой, небольшими глотками. В Болгарии на основе ракии делают горячий напиток типа глинтвейна.

Раклет

1) Французский сыр из коровьего молока. Происходит раклет из альпийских долин Франции и Швейцарии. Сыр раклет выпускается в виде некрупных круглых головок или брусков. Время созревания – до 1 года. Существует множество сортов этого жирного сыра: с перцем, чесноком, козьим молоком, орехами и т. д.

2) Национальное швейцарское блюдо на основе расплавленного сыра раклет. Пастухи в Альпах традиционно поджаривали крупные куски сыра раклет на открытом огне, а после приправляли им блюда из овощей и мяса. В наши дни для приготовления блюда используется специальная домашняя мини-печь – раклетница, в её комплект входят мини-сковороды. В них помещается кусок сыра раклет, сверху выкладываются бекон, колбаски, овощи, сухарики и пр. Блюдо запекается 5–10 минут и подаётся к столу горячим.

Раксо

Блюдо испанской кухни, мясо в винном соусе.

Свиное раксо

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

800 г свиной мякоти
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. молотого кумина
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой паприки
1 стакан сливок 33 % жирности
1 стакан сухого красного вина

Калорийность: 267 ккал

• Мясо нарезать на тонкие длинные брусочки. В сковороде разогреть масло, обжаривать мясо до румяной корочки, часто помешивая, около 12 минут.

• В отдельной посуде соединить томатную пасту с кумином, кориандром и паприкой, добавить сливки, хорошо перемешать.

• Приготовленным соусом залить мясо и тушить ещё 3–4 минуты на среднем огне.

• Увеличить огонь до сильного, влить в сковороду вино и готовить, часто помешивая, ещё 4–5 минут.

• Подать блюдо к столу горячим.

Ракушки

Итальянская паста конкольи (мелкие и средние ракушки) и конкильони (крупные ракушки). За характерную форму, напоминающую раковины моллюсков, в России и некоторых странах Восточной Европы эту пасту и прозвали ракушками.

Мелкие ракушки используют для приготовления супов, соусов и гарниров. Крупные фаршируют и подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Рецепт блюда с крупными ракушками см. в статье Конкильони.

Рамбутан

Плод вечнозелёного дерева семейства Спиндовые – к тому же семейству относятся известные нам клён и конский каштан. Рамбутан как плодовое дерево культивируется во многих странах Юго-Восточной Азии, а также в Северной Африке, где считается священным деревом, люди верят, что его плоды приносят счастье и долголетие.

Плоды рамбутана чуть больше лесного ореха, с плотной упругой кожурой, покрытой толстыми мясистыми волосками. Мякоть рамбутана студенистая, белая или слегка красноватая, ароматная, кисло-сладкая.

В плодах много витамина С и РР, также рамбутан богат фосфором и железом. Содержащиеся в рамбутане протеины помогают улучшить пищеварение и работу сердца. Доказан их антибактериальный эффект и противогельминтное действие.

Чаще всего рамбутан едят в свежем виде, для этого его очищают и подают в чаше со льдом. Из плодов рамбутана готовят варенье, джемы и компоты. В Индонезии из рамбутана делают прохладительный напиток, который часто продают на улице. Рамбутан входит во многие соусы национальных кухонь Азии. Также рамбутан добавляют в различные ликёры и настойки.

Рамён (рамэн)

Мясной бульон с одноимённой пшеничной лапшой и различными вкусовыми добавками. Блюдо популярно в кухнях Японии, Северной и Южной Кореи, Китая. Основной ингредиент блюда – особая лапша быстрого приготовления, тесто для неё готовят из пшеничной муки и воды, после замеса его нарезают длинными полосками и долго растягивают, затем отваривают на пару и просушивают. Такая лапша используется в приготовлении многих блюд азиатской кухни.

Для этого густого супа выбирают свиной бульон и куриное мясо, также в него добавляют варёные яйца, овощи, специи, бобовые, побеги бамбука, соленья и травы.

Рамён – популярный фастфуд. Именно это блюдо взято за основу при производстве различных вариантов лапши быстрого приготовления. Изобретатель этой лапши, Момофуко Андо, был награждён национальной премией Японии, а сама лапша быстрого приготовления признана величайшим изобретением Японии в XX веке.

Рамзи, Гордон

(род. в 1966 г.)

Известный британский шеф-повар и телеведущий, автор множества кулинарных книг. Гордон Рамзи родился в Шотландии и до 14 лет даже не думал заниматься кулинарией, мечтая стать футболистом, однако из-за травмы был вынужден отказаться от спортивной карьеры. После окончания школы Рамзи принял неожиданное для своей семьи решение и поступил в колледж, по окончании которого стал специалистом в управлении отелями и ресторанами. Первый собственный ресторан *Gordon Ramsay at Royal Hospital Road* он открыл в 1998 году, в 2001 году заведение получило три звезды Мишлен, а Рамзи стал единственным на тот момент шеф-поваром Британии, удостоившимся высочайшей оценки, и единственным трёхзвёздным шеф-поваром Шотландии вообще. Сегодня кулинарная империя Гордона Рамзи насчитывает 22 ресторана и несколько пабов, многие из которых имеют от одной до трёх звёзд Мишлен.

Гордон Рамзи учился и работал с большинством известных и знаменитых поваров современности. Он создал несколько десятков телешоу (например, «Адская кухня»), в которых не

только обучает азам кулинарного искусства, но и показывает, как из самой затрапезной забегаловки можно создать заведение, достойное высших наград. Также Гордон Рамзи является основным ведущим и судьёй популярного телешоу «Лучший повар Америки».

Гордон Рамзи – сторонник простых кулинарных решений и ярый противник вегетарианства. Основная задача, которую Рамзи не раз озвучивал, это научить готовить просто и вкусно даже тех, кто взялся за это впервые.

Особое место в своей кулинарной концепции Гордон Рамзи уделяет специям и приправам. По его мнению, оценить работу повара можно по количеству соли, которое он использует. Ещё один принцип Рамзи – всё должно быть в гармонии: и продукты, и техника приготовления, и вариант подачи.

Ранч

Чрезвычайно популярный в американской и канадской кухнях соус. История соуса *Ranch Dressing* – это история «американской мечты». Создатель самого любимого в США дипа Стив Хенсон имел небольшое ранчо, которое не приносило ему практически никакого дохода. Однажды он смешал пахту, майонез, разную зелень, сушеные лук, чеснок и перец. Приготовленной смесью он заправил салат, который продавал многочисленным любителям пикников, часто останавливающихся на его землях. Соус настолько понравился покупателям, что они вернулись, чтобы купить именно его. Стив понял, что это может принести выгоду, и уже через несколько лет его компания, изготавливающая этот несложный по рецептуре соус, стала приносить многомиллионный доход.

Соус ранч продаётся в любом магазине США и Канады, кроме того, там можно приобрести и «сушёную смесь по рецепту Хенсона», которую просто нужно смешать с пахтой и майонезом.

Ранч популярен в Северной Америке примерно так же, как в России майонез. Его добавляют в салаты и закуски, подают к чипсам, овощам, нарезанным брусочками, наггетсам, жареному мясу и сосискам. На его основе делают густые супы и используют в приготовлении запеканок, бургеров и сэндвичей.

Время приготовления: 15 мин

1 пучок петрушки
1 пучок укропа или шнитт-лука
1–2 зубчика чеснока
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. молотой паприки
250 мл майонеза
250 мл нежирной сметаны или пахты
2–3 ст. л. молока (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 412 ккал

• Петрушку и укроп или шнитт-лук промыть, обсушить. Зелень крупно нарезать и выложить в чашу блендера. Чеснок очистить, добавить к зелени.

• В чашу добавить лимонный сок, молотую паприку и майонез. Перемолоть всё до однородности.

• Смешать массу из блендера со сметаной или пахтой. Посолить и поперчить по вкусу. По желанию развести соус молоком до нужной консистенции.

• Перед подачей выдержать соус в холодильнике не менее 30 минут.

Рапана

Род брюхоногих моллюсков из семейства Мурициды. До середины прошлого века рапан можно было встретить только в морях Тихого и Индийского океанов, в последние 50 лет рапаны стали частью экосистемы Чёрного моря. Сюда они попали на металлической обшивке кораблей. В Чёрном море у рапаны нет естественных врагов, и моллюски активно размножились.

В странах Европы, Северной Африки, в Индии и Японии рапаны считаются изысканным деликатесом. Чуть больше 20 лет назад готовить их начали и в России, до этого они считались несъедобными хищниками, уничтожающими колонии ценных мидий. Раковина рапаны есть у каждого, кто хоть раз побывал на Черноморском побережье. Здесь их полируют, лакируют и продают как сувениры.

Рапаны – дорогой продукт из-за способа ловли и очистки. Делается это только вручную. Ловят моллюсков на лодках и рыболовецких кораблях, ныряльщики погружаются на дно со специальной сеткой с поплавком и собирают моллюсков на глубине от 12 до 24 метров. Затем их привозят на заводы, где моллюска извлекают из раковины и отделяют съедобную мышцу-ножку от внутренностей и плёнки.

Мясо рапаны по содержанию белка в два раза превосходит мясо животных, оно содержит много йода и фтора.

Моллюсков обычно отваривают несколько минут в подсоленной воде.

Рапсовое масло

Масло, отжатое из семян растения рапс (семейства Капустные или Крестоцветные). В России этот вид масла не очень популярен, в отличие от стран Европы и Азии, где его используют для приготовления салатов и закусок. В Европе в рейтинге растительных масел рапсовое занимает третье место после оливкового и льняного.

Рапсовое масло, как и подсолнечное, бывает рафинированным и нерафинированным. Технология производства этого масла такая же, как и любого растительного.

В рапсовом масле много полиненасыщенных жиров и линоленовой кислоты. Эти ингредиенты помогают справиться с болезнями сердца и стимулируют защитные свойства тканей. Но полезным рапсовое масло остаётся в малых дозах (1–2 ч. ложки на порцию) из-за содержащейся в нём эруковой кислоты, которая не усваивается и не выводится из организма человека, что приводит к замедлению роста и преждевременному старению.

При нагреве рафинированное масло теряет свои полезные свойства, в нём накапливается большое количество токсинов и канцерогенов. Поэтому такое масло используют только для заправки холодных блюд – салатов и закусок.

Рассол

см. Соление.

Расолс

Латышский салат из отварной свинины с овощами.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

250 г нежирной свинины
3 средние картофелины
2 небольшие свёклы
3 сваренных вкрутую яйца
3 средних маринованных огурца
1 маленькое кисло-сладкое яблоко
2 филе сельди пряного посола
1 пучок петрушки
400 г сметаны
1 ст. л. тёртого хрена
1–2 ч. л. сахара
1 ч. л. столового уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Свинину промыть и отваривать в небольшом количестве подсоленной воды около 45 минут, до готовности. Достать мясо из бульона, охладить и нарезать на мелкие кубики.

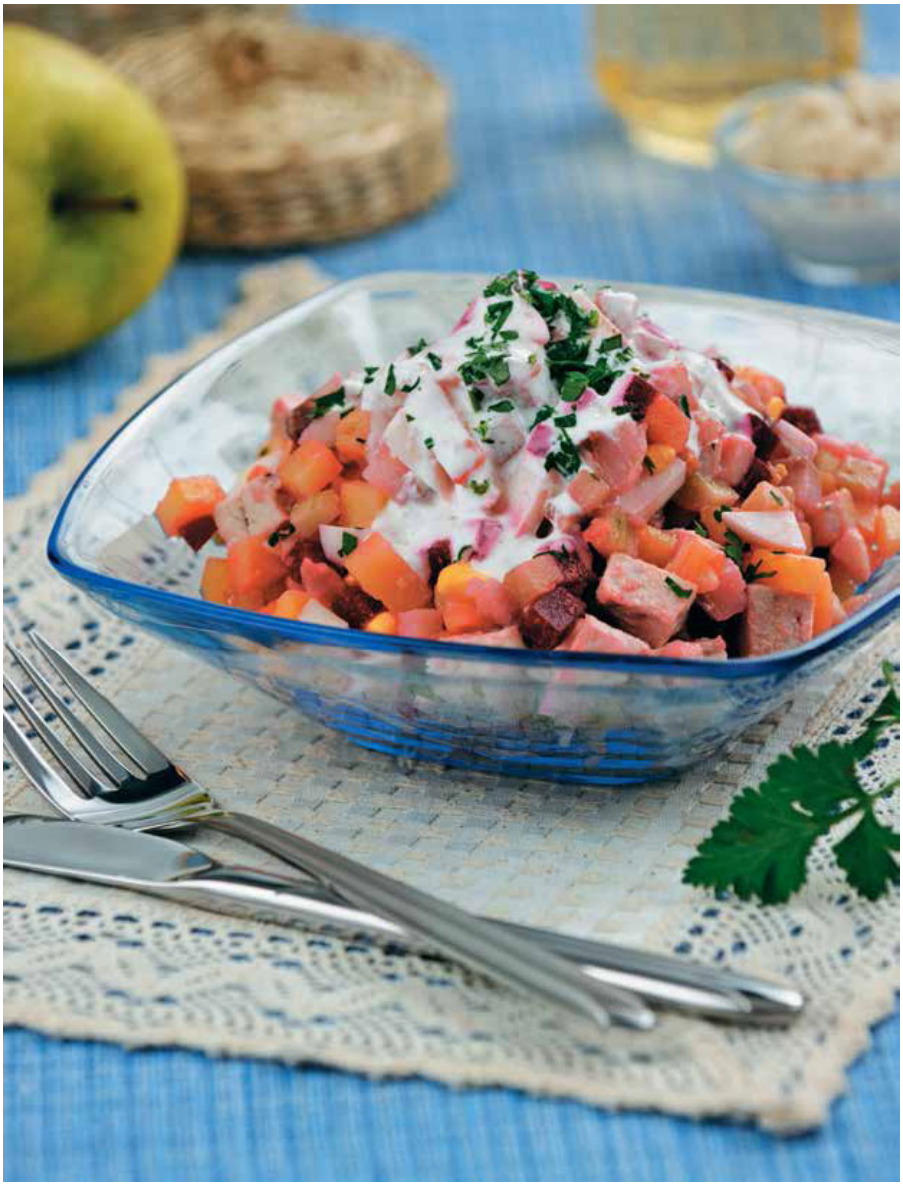
• Картофель очистить от кожуры, отваривать в подсоленной воде в течение 25 минут, до готовности. Свёклу очистить от кожуры, крупно нарезать и отваривать на пару 40–45 минут, до готовности. Овощи охладить и нарезать на мелкие кубики.

• Яйца очистить, мелко нарубить. Огурцы очистить от кожицы, мякоть нарезать на мелкие кубики. Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать на мелкие кубики.

• Филе сельди нарезать на мелкие кубики. Петрушку промыть, мелко нарубить.

• В сметану добавить хрен, сахар и уксус, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Нарезанные продукты выложить в салатник, заправить соусом.

• При подаче салат посыпать зеленью.



Рассольник

Суп с солёными огурцами. Блюдо популярно в кухнях славянских народов. Рассольник – современный вариант многих горячих похлёбок, которые готовили на основе рассолов ещё в Древней Руси. Сегодня в этот суп принято добавлять овощи и крупы, варить его на основе мясных, рыбных и овощных бульонов. А когда-то подобные супы готовили только из рассола и отварного мяса и подавали холодными.

Рассольник мясной

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

2 небольшие луковицы
1 крупная морковь
300 г свежей белокочанной капусты
3 средние картофелины
4 ст. л. растительного масла
3–4 крупных солёных огурца
2 л мясного бульона
1–2 лавровых листа
4 ст. л. сметаны для подачи
зелень укропа и петрушки для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 38 ккал

• Лук и морковь очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту нашинковать, картофель очистить, нарезать на брусочки или кубики.

• Лук и морковь обжаривать на растительном масле в течение 5–7 минут.

• Солёные огурцы нарезать мелкой соломкой и потушить, добавив воды, в отдельной посуде до мягкости.

• В кастрюле довести до кипения бульон, добавить в него капусту, вновь довести до кипения и выложить обжаренные овощи и картофель. Варить суп 10 минут.

• Добавить тушёные огурцы и варить ещё 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки посолить по вкусу и положить лавровый лист.

• При подаче заправить рассольник сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Расстегай

Пирог особой формы из несдобного дрожжевого теста с начинкой. Название своё расстегай получил за то, что он «расстёгнут», то есть в нём делается отверстие, в которое по окончании выпекания заливается бульон, чтобы начинка стала более сочной. Расстегаи популярны в русской и украинской кухнях. В старину они подавались как дополнение к бульонам, а начинку готовили из того продукта, из которого делали бульон. Например, расстегаи с сёмгой – к рыбному бульону, с говядиной – к мясному.

Расстегай московский с мясом и яйцом

На 6 шт.
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

400 мл молока
1,5 ст. л. дрожжей
1,5 ст. л. сахара
550 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
1–2 яйца
100 г сливочного масла

Для начинки
400 г говяжьей вырезки
2 ст. л. сливочного масла
3 яйца
2 ст. л. сливочного масла
150 мл мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 269 ккал

• В тёплом молоке развести дрожжи, добавить 1 ст. ложку сахара и половину муки, перемешать. Поставить опару в тепло, накрыть полотенцем и оставить на 1 час. Всыпать в опару оставшиеся муку и сахар, перемешать. Добавить соль, яйца и растопленное сливочное масло. Вымешать тесто до однородности, вновь накрыть полотенцем и оставить в тепле на 2 часа. Тесто обмять и оставить в тепле до увеличения вдвое.

• Приготовить фарш. Мясо пропустить через мясорубку и обжаривать на сливочном масле фарш, часто помешивая, в течение 10–15 минут. Немного охладить и снова пропустить через мясорубку.

• Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. К фаршу добавить яйца, посолить и поперчить по вкусу.

• Из теста сформовать шарики весом около 150 г каждый, дать им постоять 8–10 минут, раскатать в лепёшки, на каждую положить 2–3 ст. ложки начинки и защипнуть края, придав форму лодочки и оставив середину открытой.

• Расстегаи выложить на противень, смазанный маслом, и оставить в тепле на 10–15 минут. Выпекать при 210–220 °С в течение 30–35 минут.

• За 5–7 минут до окончания выпечки влить в отверстия расстегаев по 1 ст. ложке мясного бульона. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом, немного охладить и подать на стол.

Рататуй

Овощи, приготовленные с оливковым маслом и прованскими травами. Блюдо французской кухни берёт своё начало в крестьянской среде. Первое известное описание рататуя относится к середине XVII века. Однако, как и раньше, сегодня каждый повар готовит его на свой вкус.

Существует несколько правил приготовления этого блюда – для традиционного рататуя овощи нужно нарезать кружочками и никогда не использовать картофель, фасоль, бобы и оливки.

За несколько веков истории блюдо претерпело много изменений, но рецепт так и не устоялся. Сегодня можно встретить рататуй, приготовленный на пару или поджаренный на сковороде гриль. Неизменным осталось только одно: рататуй – это блюдо из овощей, и это самое известное овощное блюдо французской кухни.

Подается рататуй как горячим, так и холодным, как в качестве гарнира, так и как самостоятельное блюдо.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 средних баклажана
5–6 ст. л. оливкового масла
2 средних цукини
2 средние луковицы
3 помидора
2–3 зубчика чеснока
3 небольших сладких перца
1 ч. л. сушёного розмарина
1 ч. л. сушёного тимьяна
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
соль по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Баклажаны нарезать на кружочки толщиной не более 0,5 см. Выложить в глубокую миску, обильно посолить и оставить на 15–20 минут, затем промыть и просушить. Разогреть на сковороде 3–4 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарить на нём баклажаны, примерно 2–3 минуты.

• Цукини нарезать кружочками толщиной 0,5 см.

• Лук очистить и нарезать на тонкие полукольца. Чеснок

очистить и пропустить через пресс.

• Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на небольшие кубики. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой.

• В форму для запекания влить оставшееся оливковое масло и обжарить на нём лук и чеснок.

• Снять форму с огня, выложить в неё ровным слоем половину баклажанов. Затем поверх баклажанов слоями выложить цукини, помидоры и перец.

• Каждый слой слегка посолить и поперчить, посыпать розмарином и тимьяном. Сверху выложить оставшиеся баклажаны.

• Запекать рататуй в духовке при 170–180 °С в течение 20–25 минут. Подать блюдо на стол горячим.

Ратафия

Французская плодово-ягодная настойка. Считается, что этот алкогольный напиток является предшественником ликёра. Современная ратафия изготавливается на основе бренди с добавлением фруктовых соков. Название своё этот напиток получил от латинского выражения *rata fiet*, что означает «пусть дело будет улажено» – возможно потому, что в старину торговые и иные сделки принято было завершать совместной выпивкой. Другая версия происхождения названия рассказывает о человеке, который пережил эпидемию чумы и смог присутствовать на свадьбе сына, на церемонии бракосочетания в Средние века как раз и произносилась фраза «пусть дело будет улажено», а во время празднования радостного события на стол подавалась сладкая настойка.

Сегодня ратафия выпускается двух разновидностей – розовая и белая. Самая известная изготавливается в регионе Коньяк и представляет собой смесь коньяка с виноградным соком. Популярна также нормандская ратафия под названием «помо», которую делают на основе яблочного сока и бренди.

Ратафия прижилась и в России. В дворянских хозяйствах в эпоху расцвета крепостного права активно изготавливались различные плодовые и ягодные настойки, которым обычно присваивались русские названия – ерофеич, клюковка и пр. Со временем популярность этого вида напитков значительно снизилась, так как процесс их производства довольно трудоёмкий. Сегодня, в связи с возрастающим интересом к домашнему изготовлению спиртных напитков, появляется всё больше энтузиастов, воскрешающих традиции плодово-ягодных настоек.

Рафаэлло

Знаменитые итальянские конфеты, внешний вид которых в современной кухне часто воспроизводят при приготовлении холодных закусок. История конфет началась с того, что владелец небольшой кондитерской в городке Альба (провинция Пьермонт) в тяжёлом для Италии 1941 году решил порадовать своих покупателей и из собранных с большим трудом ингредиентов изготовил десерт. Это были шоколадные пирожные, которые очень хорошо продавались ровно один день. За ночь вся выпечка растаяла, и кондитер стал продавать бесформенную шоколадную массу, намазав её на хлеб. Он долго пытался найти решение – как заставить вкусный десерт сохранять форму. Таким решением и стали «рафаэлло» – знаменитые конфеты в вафельной оболочке. Свое имя лакомство получило в честь итальянского художника Рафаэля, именно его картины вдохновили кондитера на создание сладкого шедевра. Всё, что известно о рафаэлло, остаётся на уровне легенд и домыслов. И рецепт, и историю создания семья Ферреро хранит в секрете.

Нежный миндальный крем и обволакивающая начинку кокосовая стружка дали основу для изобретения особой кулинарной техники под названием «рафаэлло». Так готовят разнообразные холодные закуски, для чего основу скатывают в небольшие шарики и обваливают в различных обсыпках.

Рахат-лукум

Арабский десерт. Буквально с турецкого название блюда можно перевести как «кусочки удовольствия». Изготавливают рахат-лукум из муки, крахмала, сахара и орехов. Такую сладость на Ближнем Востоке делают уже много веков, но известность десерт получил лишь после того, как в конце XIX века его привезли на Брюссельскую выставку турецкие кондитеры. Рахат-лукум стал настоящим открытием выставки и даже получил золотую медаль как наиболее изысканный десерт.

Сегодня рахат-лукум готовят во многих странах, в том числе и в России. На Западе десерт называют «турецкое наслаждение» (*turkish delight*). Технология приготовления десерта не изменялась в течение столетий.

Рахат-лукум в фисташковой крошке

Время приготовления: 1 час + застывание

1 стакан очищенного миндаля
3,5 стакана картофельного крахмала
6 стаканов воды
3 стакана сахара
100 г сахарной пудры
1 стакан очищенных несолёных фисташек

Калорийность: 327 ккал

• Миндаль прокалить на сухой сковороде и перемолоть в крупную крошку.

• Развести 3 стакана крахмала 3 стаканами холодной воды, тщательно перемешать и процедить, оставить крахмальный раствор на 20 минут.

• В глубоком сотейнике смешать сахар и оставшуюся воду, довести смесь до кипения и варить 5–7 минут на слабом огне, постоянно снимая пену.

• В сотейник влить крахмальный раствор, быстро перемешивая содержимое. Добавить в сотейник миндаль и варить на слабом огне 4–5 минут, пока масса не загустеет.

• Форму с высокими бортами застелить пергаментом, присыпать пергамент половиной сахарной пудры и вылить в форму массу из сотейника. Оставить на 3–4 часа до полного застывания.

• Фисташки раздробить и смешать с сахарной пудрой. Мокрым ножом разрезать массу на кусочки размером 2×2 см, каждый кусочек обвалять сначала в крахмале, а затем в смеси фисташек и пудры.

Рашпер

Приспособление для обжаривания продуктов на открытом огне. Рашпер может быть просто решёткой, установленной над источником тепла: односторонний – тогда это решётка с ручкой, или двусторонний – две решётки с ручками, скреплённые между собой кольцами. Использование рашпера вместо шампуров упрощает и убыстряет процесс готовки над углями, так как можно брать продукты меньшей толщины, и их легче переворачивать.

Реблошон

Французский мягкий сыр из коровьего молока с обмытой корочкой. Технология приготовления реблошона сильно отличается от большинства сыров. Сырную массу не вываривают, а оставляют для брожения, а затем прессуют. В течение срока созревания сыр обмывают рассолом.

По легенде этот сыр родился из-за предприимчивости французских крестьян. В XIV веке налоги на надои были так высоки, что при сборщиках крестьяне выдаивали коров не до конца, и с этого платили дань. Собранное после молоко оказывалось таким жирным, что сырную массу не нужно было вываривать. Сегодня коров доят полностью, но реблошон так и готовят из неуваренной массы. С 1976 года реблошон могут производить только в 200 коммунах в департаментах Савойя и Верхняя Савойя.

Реблошон подают в качестве закуски. Особым деликатесом считается сыр возрастом от 2 лет, он обладает ярко выраженным ароматом и терпким ореховым вкусом.

Во французской деревне Ла Клюза ежегодно проводится фестиваль реблошона.

Ревень

Многолетнее травянистое растение из рода Гречишных с толстым мясистым стеблем и крупными листьями. Плодоносит небольшими орешками. Всего насчитывается более 20 видов ревеня, но в пищу употребляют лишь несколько из них. Полагают, что родиной растения является Китай, где его возделывали ещё до нашей эры. Сегодня овощ особенно популярен в США и Англии. Произрастает он и в других странах, в частности, в России.

Ревень издавна используют в пищу, но не меньшую известность получил он как лекарственное растение. Его листья и черешки богаты витаминами С, В и РР, а также пектиновыми веществами, каротином, калием, фосфором, магнием, яблочной и лимонной кислотами.

Вещества, содержащиеся в ревене, оказывают благотворное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, почек, сердца и лёгких. В прошлом его назначали при туберкулёзе и малокровии. В лечебных целях применяют сиропы и настойки растения, их часто рекомендуют в качестве слабительного средства. Кроме того, ревень будет полезным в случае пониженной кислотности и заболеваний желчного пузыря. Наибольшей лечебной ценностью обладает корень ревеня.

В кулинарии используется стебель растения. Обычно его добавляют в выпечку (ревеневый пирог – традиционное блюдо британской и американской кухонь), варят на его основе кисели и компоты. В США и Англии из ревеня также готовят салаты и гарниры, добавляют его в соусы и запеканки.

Как выбирать

Выбирать следует крепкие, упругие стебли не менее 2,5 см в диаметре. При сгибании такой стебель легко ломается.

Как хранить

Ревень нужно вымыть и обсушить, затем поместить в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник. Правда, свежим и сочным он будет оставаться всего несколько суток, а затем станет вялым, поэтому стебли желательно использовать как можно быстрее. Для увеличения срока хранения ревень можно заморозить, предварительно нарезав.

Подготовка

Перед приготовлением стебли нужно промыть и срезать нижнюю часть примерно на 2–3 см. Потянув за срезанную часть, легко удалить из стебля содержащиеся в нём плотные волокна.

Компот из ревеня

На 6 порций
Время приготовления: 25 мин + охлаждение

800 г ревеня
1,5 л воды
150 г сахара
3 ст. л. мёда

Калорийность: 25 ккал

• Ревень промыть, нарезать на небольшие куски, залить холодной водой. Оставить на 15 минут, затем слить воду.

• Чистую воду влить в кастрюлю, добавить сахар, довести до кипения.

• Положить в кипящую воду ревень, варить 5–8 минут, пока он не станет мягким.

• Снять компот с огня, остудить, добавить мёд, размешать и процедить. Перед подачей охладить.

Кекс с ревенём

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

3 стебля ревеня
3 ст. л. коричневого сахара
120 г сливочного масла
125 г сахара
3 яйца
230 г пшеничной муки
2 ст. л. мёда
1 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 228 ккал

• Ревень промыть, очистить от волокон, нарезать на небольшие куски, выложить в миску, засыпать коричневым сахаром.

• Размягчённое сливочное масло взбить с обычным сахаром в однородную массу. Продолжая взбивать, добавить яйца по одному. Всыпать муку, добавить мёд и разрыхлитель, замесить мягкое однородное тесто.

• Форму для выпечки смазать маслом, выложить половину теста, затем ревень с сахаром и сверху оставшееся тесто.

• Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 35–40 минут. Готовность проверить зубочисткой – она должна выходить из середины кекса сухой (но не нужно прокалывать слишком глубоко, так как в середине влажная начинка).

Реган

см. Базилик.

Редис

Растение семейства Капустные, рода Редька со съедобным корнеплодом красного, розового или бело-розового цвета. Полагают, что родиной растения является Средняя Азия, хотя сегодня ареал его распространения значительно расширился. О редисе знают во многих регионах мира. В пищу употребляют как сам корнеплод, так и ботву растения, которая значительно богаче по содержанию витаминов и минеральных веществ. Возможно, именно этот факт, а также неприхотливость растения, сделали редис одним из первых кандидатов для проведения космического эксперимента, в ходе которого корнеплод выращивали на Международной космической станции.

Редис богат витаминами А, B_1, B_2, B_3, B_6, С, фтором, кальцием, магнием, железом, фосфором, салициловой и никотиновой кислотами. Большое количество клетчатки способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, освобождая организм от шлаков, что, в свою очередь, помогает нормализовать обмен веществ и похудеть. Поэтому редис часто включают в меню различных диет для сброса веса. Незаменимым будет этот вкусный овощ и тем, кто страдает диабетом. Кроме того, фитонциды, содержащиеся в редисе, являются природными антибиотиками, поэтому его можно использовать как натуральное противовоспалительное средство. Учитывая, что редис – один из первых овощей, появляющихся после холодной зимы, его рекомендуют включать в рацион для восполнения недостатка витаминов и повышения иммунитета.

В кулинарии редис используют в основном в свежем виде, для приготовления салатов и холодных супов.

Как выбирать

Выбирать следует плотные корнеплоды с гладкой кожицей. Тёмные пятна и точки на поверхности говорят о том, что продукт уже начал портиться. Если редис продаётся с ботвой, то следует присмотреться и к ней. Свежая и сочная, она также свидетельствует о качестве продукта.

Как хранить

Хранить редис следует в холодильнике, в отделении для овощей. Ботву лучше использовать в течение нескольких дней, а корнеплоды могут храниться в течение недели и более.

Весенний салат с редисом и зелёным луком

На 2–3 порции
Время приготовления: 20 мин

6–8 шт. редиса
3 огурца
пучок зелёного лука
растительное масло для заправки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 25 ккал

• Редис вымыть, удалить остатки ботвы, нарезать тонкими кружочками. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Лук промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Соединить редис, огурцы и лук, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, перемешать, подавать к столу.

Редис с творогом и зеленью

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин

7 шт. редиса
100 г творога
1–2 ст. л. сметаны
1 ч. л. измельчённой зелени
8–10 хлебцев для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Редис вымыть, удалить остатки ботвы, нарезать кубиками или кружочками.

• Творог размять вилкой, добавить сметану, редис и измельчённую зелень, посолить, перемешать.

• Подавать закуску, намазав на хлебцы.

Редька

см. Маргеланская редька, Чёрная редька

Рейбит

Блюдо кухни Уэльса, гренки с сыром. Возраст уэльских гренок насчитывает несколько веков, их по праву называют самыми старыми гренками в мире. В Великобритании каждое уважающее себя заведение общественного питания обязательно предлагает своим гостям рейбит в любое время суток. Гренки употребляют как самостоятельное блюдо или как дополнение к супу.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 ломтика пшеничного хлеба
растительное масло для жарки
200 г сыра гауда
200 мл тёмного пива
2 ч. л. дижонской горчицы
2 яичных желтка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 302 ккал

• Ломтики хлеба обжарить на небольшом количестве растительного масла с обеих сторон, выложить на блюдо.

• Сыр натереть, соединить с пивом, горчицей и перцем в сотейнике. Прогреть на слабом огне до растворения сыра, снять с огня.

• Желтки взбить венчиком, помешивая, ввести в слегка остывшую сырную смесь.

• Выложить её тёплой на хлебные ломтики, по желанию поместить на пару минут под решётку гриля, подавать к столу.

Рейсттарт

Голландский рисовый торт, придуманный и впервые приготовленный простыми крестьянками. Подавать торт принято в тёплом или холодном виде в качестве десерта.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

200 г круглозёрного риса
1 л молока
125 г сахара
щепотка ванилина
цедра 0,5 лимона
50 г миндаля
щепотка соли
4 яйца
100 г сливочного масла
50 г пшеничной муки
панировочные сухари
сахарная пудра для посыпки
свежие ягоды и листья мяты для украшения (по желанию)

Калорийность: 197 ккал

• Рис промыть. В кастрюлю влить молоко, добавить 25 г сахара и ванилин. Довести до кипения, всыпать рис, варить, пока он полностью не впитает жидкость. Добавить цедру лимона, перемешать, остудить.

• Миндаль залить кипятком, оставить на 5 минут. Воду слить, орехи очистить, подсушить в микроволновке или духовке. Переложить в блендер, измельчить.

• Отделить яичные белки от желтков.

• Размягчённое сливочное масло растереть с оставшимся сахаром добела. По одному ввести желтки, всыпать муку, добавить измельчённые орехи и соль. Перемешать, добавить остывший рис.

• Белки взбить в крепкую пену, частями ввести в тесто, каждый раз хорошо вымешивая.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом, обсыпать сухарями, выложить рисовую массу. Поместить в разогретую до 190–200 °С духовку на 50–60 минут.

• Готовый торт остудить и убрать в холодильник на несколько часов. Перед подачей посыпать сахарной пудрой, нарезать на порции и, по желанию, украсить ягодами и мятой.

Релиш

Блюдо индийской кухни, соус, приготовленный из овощей и фруктов, часто маринованных. Вкус соуса может быть сладким или солёным, пряным и острым, а его аромат всегда сильно выраженный. Полагают, что появился релиш вследствие необходимости заготавливать овощи на зиму.

Традиционный индийский соус состоит, как правило, из чего-то одного: фруктов, овощей или зелени. Как и многие другие продукты из Индии, соус очень быстро завоевал популярность во всём мире. Особенно часто его можно встретить в США и Канаде, где изобретены многочисленные местные рецепты релишей. Здесь этот соус часто используют как альтернативу кетчупу при приготовлении бургеров и хот-догов.

Время приготовления: 40 мин + маринование

4 стакана мелко нарезанных помидоров
2 стакана измельчённого лука
1 мелко нарезанный зелёный сладкий перец
1 мелко нарезанный красный сладкий перец
0,25 стакана морской соли
2 стакана яблочного уксуса
3 стакана сахара
1 ст. л. семян сельдерея
1 ст. л. семян горчицы

Калорийность: 104 ккал

• Нарезанные овощи смешать в большой миске. Посыпать солью, накрыть крышкой, оставить на 2–6 часов. Затем слить образовавшуюся жидкость, а овощи промыть под холодной водой.

• Яблочный уксус влить в кастрюлю, добавить сахар, семена сельдерея и горчицы, поместить на средний огонь, варить, помешивая, пока сахар не растворится.

• Всыпать в маринад овощи, тушить 10–15 минут, снять с огня, остудить.

• Подать соус к мясу или разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ремохон

Традиционный испанский апельсиновый салат, пришедший из арабской кухни. Особенно популярен в Андалусии. Самый простой рецепт ремохона включает в себя апельсины, заправленные оливковым маслом, однако в подобном варианте его готовят нечасто. Обычно салат дополняют самыми разными ингредиентами, например, отварной треской, оливками, яйцами и пр.

Заправленный сахаром сладкий ремохон – традиционный десерт, который готовят для малышей.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 апельсин
1 красный апельсин
0,5 красной луковицы
0,5 стакана маслин
измельчённая зелень петрушки
оливковое масло
соль по вкусу

Калорийность: 58 ккал

• Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками.

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами.

• На блюдо выложить апельсины, лук, маслины, посыпать измельчённой зеленью петрушки.

• Приправить солью, полить оливковым маслом. Подавать к столу.

Ремулад

Французский соус на основе майонеза. В его состав входят также каперсы, маринованные огурцы, петрушка, лук, чеснок и оливковое масло. В качестве специй используются уксус и горчица. Обычно ремулад подают к морепродуктам или мясу, но лучше всего он сочетается с овощами и рыбными блюдами, особенно жаренными в панировке.

Время приготовления: 10 мин

1 яйцо
250 г оливкового масла
3–4 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. зернистой горчицы
2 ч. л. бальзамического уксуса
3 веточки петрушки
1 перо зелёного лука
1 зубчик чеснока
5 маринованных корнишонов
4 филе анчоусов
1 ст. л. каперсов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 614 ккал

• В небольшую миску разбить яйцо, не повредив желток, влить растительное масло, взбить миксером до однородности. Добавить лимонный сок, перемешать.

• Положить горчицу, приправить солью и чёрным перцем, ещё раз перемешать. Влить бальзамический уксус.

• Зелень мелко нарубить, чеснок очистить, измельчить, добавить всё в соус. Туда же всыпать измельчённые корнишоны, анчоусы и каперсы.

• Хорошо перемешать, поместить в холодильник, чтобы соус настоялся.

Ренданг

Блюдо малайзийской кухни, которое готовится с добавлением кокосового молока. Основной особенностью ренданга является длительное тушение ингредиентов, поэтому под общим названием объединено множество блюд, связанных аналогичной технологией приготовления. Первые упоминания о ренданге относятся к началу XVI века. С тех пор появилось много рецептов из мяса, рыбы, овощей и даже фруктов. Блюдо подают горячим или холодным, а лучшим гарниром к нему считается варёный рис.

Ренданг из говядины

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

5 небольших красных перчиков чили
2 большие луковицы
2 см. корня имбиря
2 см. корня галангала
2 стебля лемонграсса
3 зубчика чеснока
500 г мякоти говядины
200 мл кокосового молока
1 ст. л. растительного масла
0,5 ст. л. пальмового или тростникового сахара
соль по вкусу

Калорийность: 230 ккал

• Перцы чили очистить от семян. Лук, корень имбиря и галангала очистить. Лук крупно нарубить, имбирь и галангал нарезать ломтиками. Лемонграсс вымыть, измельчить. Чеснок очистить. Мясо нарезать небольшими кубиками.

• В чашу блендера сложить все ингредиенты кроме мяса, влить немного кокосового молока, чтобы масса получилась однородной, измельчить.

• В сковороде или воке разогреть растительное масло, выложить приготовленную смесь, обжаривать 2–3 минуты.

• Добавить мясо, влить оставшееся молоко, тушить в течение 50 минут, пока соус не загустеет, а мясо не станет мягким. За несколько минут до окончания посолить, добавить сахар.

• Подавать горячим с отварным рисом.

Репа

Травянистое растение, подвид рода Капуста, семейства Крестоцветные, с крупным корнеплодом. Родиной репы считается Западная Азия, а срок её использования в кулинарии составляет не одно тысячелетие. Полагают, что употреблять корнеплод в пищу начали около 40 веков назад. В Египте и Древней Греции овощ пользовался славой «еды рабов и крестьян», однако несколько веков спустя, во времена Римской империи, репу с удовольствием употребляли как простой люд, так и представители высшего сословия. Обычно на стол корнеплод подавали в печёном виде. Постепенно репа распространилась по всем странам Западной Европы.

В России отношение к этому продукту было особенным. Издавна репа ценилась как важный продукт питания, а упоминания о ней встречаются в многочисленных древних летописях. Вплоть до появления и широкого распространения в стране картофеля (в XVIII веке), репа оставалась главным русским овощем. Причём использовали её не только для приготовления блюд, но и в качестве натурального лекарственного средства.

Корнеплод богат витаминами и минеральными веществами. В его составе азотистые вещества, жиры, витамины А, B_1, С, РР, янтарная кислота, сахара, каротин, калий, магний, сера, железо,

йод, натрий, марганец и редкий элемент, обладающий противораковым действием, – сульфорофан. Репу можно рекомендовать при авитаминозе, рахите, почечнокаменной болезни, заболеваниях суставов, желудка и кишечника. Её отвар помогает избавиться от мокроты в лёгких, успокоить боль в суставах, а содержащийся в мякоти корнеплода природный антибиотик угнетает рост болезнетворных грибков. Листья растения используют для лечения пониженной кислотности желудка.

В кулинарии репа нашла широкое применение – её запекают, отваривают, фаршируют, готовят рагу и запеканки, добавляют запечённой или сырой в салаты.

Как выбирать

Следует выбирать корнеплод плотный на ощупь, с гладкой кожицей, без повреждений и тёмных пятен на поверхности. Чем меньше плод, тем моложе репа, а вкус у неё более нежный, чем у зрелой. О свежести продукта говорит также цвет и приятный запах ботвы.

Как хранить

Хранить репу можно в холодильнике, обрезав ботву и поместив в полиэтиленовый пакет, до 2 недель и более.

Салат с репой и морковью

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 репа
1 морковь
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
щепотка сахара
щепотка семян кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 56 ккал

• Овощи вымыть, очистить, натереть на крупной тёрке или нарезать тонкими ленточками на специальной шинковке.

• Приготовить заправку: смешать растительное масло с лимонным соком, добавить сахар, соль и перец по вкусу. Вымешать до полного растворения сахара и соли.

• Переложить овощи в салатник, заправить, посыпать семенами кунжута, подавать к столу.

Суп из репы

На 6–7 порций
Время приготовления: 40 мин

4 картофелины
1 репа
1 морковь
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
1,5 л воды
1 ч. л. сухого укропа
1 ч. л. сухой петрушки
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 30 ккал

• Картофель, репу, морковь и лук очистить. Лук измельчить, морковь нарезать мелкими кубиками, картофель и репу нарезать более крупными брусочками. Обжарить лук и морковь на сковороде с растительным маслом до мягкости и лёгкого золотистого оттенка.

• Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, положить репу и картофель, посолить по вкусу. Уменьшить огонь до среднего, варить 5 минут.

• Добавить обжаренные лук и морковь, укроп, петрушку, лавровый лист, посолить, поперчить по вкусу. Варить под закрытой крышкой до готовности репы и картофеля.

• Разлить горячий суп по тарелкам, подавать к столу.

Репчатый лук

Многолетнее травянистое растение семейства Луковые, рода Лук, одна из самых древних овощных культур на Земле. История его использования в пищу насчитывает не менее 5000 лет. За это время было выведено множество сортов, которые отличаются между собой формой, окраской и вкусом. Выделяют острый, полусладкий и сладкий лук. Только на территории нашей страны растёт более 200 видов лука. Родиной же растения принято считать Среднюю Азию, Иран и Афганистан. В Европу овощ попал благодаря римлянам, которые стали активно использовать его в кулинарии. Со временем европейцы научились культивировать растение, и сегодня лук произрастает повсеместно.

Уже во времена Гиппократа было известно о целебных свойствах лука. Римляне полагали, что он одаривает мужественностью и силой, поэтому обязательно включали овощ в рацион легионеров. Лук прописывали больным ожирением, подагрой и ревматизмом, а Авиценна рекомендовал использовать овощ от ангины, для промывания ран и глаз, лечения слабости желудка. На Руси лук считался лекарством от всех болезней. Его не только употребляли внутрь, но и развешивали в избе, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Лук действительно отличается уникальным составом. Это богатый источник витаминов С и В, эфирных масел и минеральных веществ: марганца, кальция, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, никеля и железа. Количество последнего значительно увеличивается в печёном, жареном и тушёном луке. Калий, входящий в состав овоща, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Вещества, содержащиеся в луковом соке, обладают выраженным бактерицидным, противовоспалительным, антисклеротическим действием, улучшают состояние больных диабетом и даже борются с раковыми клетками. В отличие от многих других овощей, при термической обработке польза лука практически не снижается.

В кулинарии лук применяется чрезвычайно широко, он добавляется в большинство блюд и присутствует даже в некоторых десертах. В ход идут луковицы, а также зелёные листья *(см. Зелёный лук)*. В сыром виде лук кладут в салаты и другие холодные закуски, тушёный и жареный добавляют в блюда из овощей и мяса, супы, консервы. Один из самых известных рецептов мировой кухни с использованием этого овоща – французский луковый суп *(см. Луковый суп)*.

Как выбирать

При выборе репчатого лука следует обращать внимание на его плотность. Кожица должна быть чистой, сухой, без повреждений и пятен.

Как хранить

Хранится лук в прохладном сухом месте в течение длительного времени. В холодильнике его держать не рекомендуется, так как при повышенной влажности луковицы быстро начинают гнить. Разрезанную луковицу можно слегка смазать по месту среза растительным маслом и хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере 2–3 дня.

Луковый мармелад

Время приготовления: 3 часа

1 кг красного лука
8 ст. л. оливкового масла
0,5 стакана жидкого мёда
3 ч. л. сахара
2 ч. л. соли
1 пучок тимьяна
1 пучок розмарина
5 горошин душистого перца
10 горошин чёрного перца
4 лавровых листа
0,5 л красного полусладкого вина

Калорийность: 293 ккал

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. В сковороде разогреть оливковое масло, всыпать лук, тушить, помешивая, пока он не станет прозрачным и мягким. Добавить мёд, сахар и соль.

• Приготовить букет гарни: в чистую марлю выложить травы и сухие специи, завязать в виде узелка. Положить букет гарни в сковороду с луком.

• Влить в сотейник вино, подогреть на слабом огне, перелить в сковороду. Готовить, пока жидкость не выпарится, при этом часто переворачивать мешочек со специями.

• Через 2–3 часа удалить специи и перемешать. Если масса легко отделяется от сковороды – мармелад готов.

• Подавать луковый мармелад к мясу и птице, а также в составе сырной тарелки.

Луковые кольца в кляре

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 крупные луковицы
1 лимон
2 яйца
1 стакан пшеничной муки
2 ст. л. воды
50 г растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 218 ккал

• Лук очистить, нарезать кольцами. Сбрызнуть лимонным соком.

• Яйца взбить венчиком, добавить муку, воду и соль, перемешать в однородную массу.

• Кольца обмакивать в кляр и обжаривать в растительном масле до золотистого цвета. Подавать горячими с соусом по вашему вкусу.

Рефритос

см. Пережаренные бобы.

Рецина

Греческое вино, при производстве которого используют древесную смолу. В древности греческие вина хранились в керамических амфорах. Так как керамика – материал пористый, вино окислялось и испарялось. Чтобы избежать этого, сосуды обрабатывали смолой, которая придавала вину особенный привкус. Со временем смолянистый аромат стал привычным, и впоследствии, когда амфоры сменили бочки из дерева, смолу уже стали добавлять специально.

Рецину изготавливают из винограда сорта Саватьяно, она может быть не только белой, но и розовой. Поскольку рецина является недорогим вином, она получила широкое распространение, в наши дни её прозвали «вином студентов». Несмотря на это, греки любят свой особенный напиток и даже придумали для рецины поэтичное название «любовь с третьего глотка». Первый глоток даст почувствовать запах смолы, второй – терпкий вкус вина, а третий определит, полюбишь ли ты это вино или никогда больше не захочешь его пробовать.

«Смоляное вино» принято употреблять охлаждённым и из-за его сильного вкуса подавать к хорошо приправленным, насыщенным блюдам.

Решето

Предмет кухонной утвари, состоящий из широкого металлического или деревянного обруча и натянутой с одной стороны сетки. В отличие от сита, ячейки в ней более крупные. Используется для просеивания продуктов.

Рёбрышки (рёбра)

Верхняя часть грудинки, которая состоит из мышечного слоя, небольшой жировой прослойки и средней части рёбер *(схемы туш см. в статьях Баранина, Говядина, Свинина)*. Межрёберное мясо особенно ценится гурманами, оно обладает сладковатым вкусом и сочностью, благодаря жировым прослойкам.

Если рёбра имеют небольшое количество мяса, то их лучше использовать для приготовления первых блюд, а для второго нужно выбирать более мясистые. Чтобы в результате продукт был особенно сочным, рекомендуется проводить двойную термическую обработку, например, отваривание и запекание или жарку и тушение. Маринованные рёбра получатся сочными, даже если их просто обжарить, но при условии, что они пробыли в маринаде не менее 8 часов, а в процессе приготовления их периодически поливали маринадом.

Свиные рёбрышки в соевом соусе

(блюдо китайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

800 г свиных рёбрышек
2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. сахара
1,5 ст. л. соевого соуса
0,25 стакана мясного бульона
0,25 пучка зелёного лука
3 зубчика чеснока
0,5 красного перца
1 ч. л. кунжутного масла
щепотка кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 328 ккал

• Рёбра вымыть, хорошо обсушить. Разрезать по косточке на кусочки длиной 7–8 см, обжарить на сковороде в растительном масле до золотистой корочки.

• Добавить в сковороду сахар и соевый соус, тушить 3–5 минут, затем влить бульон, тушить до загустения соуса.

• Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Перец вымыть, очистить от перегородок и семян, нарезать небольшими кубиками, добавить к мясу.

• Тушить мясо с перцем 5 минут, положить в сковороду лук и чеснок, влить кунжутное масло, посолить, поперчить, перемешать.

• Подавать рёбрышки к столу горячими, посыпав кунжутом.

Бараньи рёбрышки в медово-чесночной глазури

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + маринование

4 бараньих рёбрышка
2 зубчика чеснока
4 ягоды кураги
2 ст. л. соевого соуса
сок 1 лимона
прованские травы
3 ст. л. мёда
0,5 стакана оливкового масла
4 картофелины
1 луковица
200 г замороженного зелёного горошка
несколько веточек розмарина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 215 ккал

• Рёбра разрезать, удалить плёнки и излишек жира. Ножом слегка отделить мякоть от костей. Чеснок очистить, раздавить. Курагу измельчить.

• Приготовить маринад: соединить соевый соус, лимонный сок, прованские травы, чеснок, молотый перец, мёд, оливковое масло и курагу. Поместить рёбрышки в маринад, накрыть крышкой, убрать в холодильник на 2 часа.

• Картофель и лук очистить. Картофель нарезать четвертинками, лук – кольцами. Выложить на смазанный маслом противень, добавить зелёный горошек, сверху уложить веточки розмарина, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить.

• Рёбрышки положить сверху, полить всё маринадом, посолить, поперчить, накрыть фольгой. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

• Затем снять фольгу и готовить ещё 20 минут, переворачивая рёбрышки и поливая их выделившимся соком.

Рёсти (рёшти)

Блюдо швейцарской кухни из тёртого картофеля, похожее на привычные для нас драники или картофельные оладьи, но готовится оно в виде большой лепёшки, во всю сковороду, а не отдельных оладий. Изначально рёсти считалось исконным кушаньем немецкой Швейцарии, но постепенно оно завоевало любовь всех граждан страны, продемонстрировав тем самым, что культурные противоречия, традиционно разделявшие франкошвейцарцев и германошвейцарцев, также легко можно преодолеть. В честь блюда, сумевшего стереть предрассудки, была названа реальная граница, разделяющая немецкоговорящую и франкоговорящую области Швейцарии, пролегающая по реке Зане. Теперь её шутливо именуют Рёштиграбен – «граница рёсти».

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг картофеля
120 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
рубленая зелень для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 204 ккал

• Картофель очистить, разрезать на четвертинки, отварить до полуготовности. Воду слить, картофель остудить. Половину сливочного масла растопить.

• Картофель натереть на крупной тёрке. На сковороде разогреть растительное масло, выложить треть картофеля, посолить, полить растопленным сливочным маслом, выложить следующий слой, повторить процедуру, поверх последнего, третьего, слоя картофеля разложить нарезанное на кусочки оставшееся сливочное масло.

• Жарить рёсти 5–6 минут с одной стороны, затем перевернуть и готовить ещё столько же. Снять с огня, дать настояться 7–10 минут, разрезать, посыпать рубленой зеленью и подавать к столу.

• В качестве соуса к рёсти можно подать неострую горчицу или сметану.

Ржаная мука

Мука, произведённая из зёрен ржи. В отличие от пшеничной, в ней понижено содержание клейковины, что позволяет булочкам и хлебу дольше не черстветь. В то же время, ржаная выпечка получается менее пышной и обладает специфическим кисловатым вкусом.

Мука изо ржи, безусловно, полезный продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. Особенно много в ней витаминов РР и Н, в большом количестве содержится также витамин Е и витамины группы В. В числе входящих в состав муки минеральных веществ алюминий, молибден, фтор, марганец, медь, йод, цинк, железо и пр. Богата она углеводами, на втором месте белки и на третьем по количеству – жиры. Регулярное употребление ржаной выпечки способствует нормализации обмена веществ, снижению уровня холестерина, улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Специалисты подтверждают, что ржаная мука намного полезнее пшеничной, но поскольку тесто из неё обладает меньшей эластичностью, а вкус нравится далеко не каждому, этот продукт так и не смог обойти свою белую «родственницу». Тем не менее, наши предки знали о её уникальных качествах и охотно использовали ржаную выпечку в своём рационе, а также для приготовления любимого многими кваса.

Сегодня ржаную муку производят трёх видов.

Сеяная ржаная мука считается продуктом высшего сорта. Она отличается мелким помолом и более светлым оттенком. Но поскольку производится она из зерна, очищенного от оболочек, в ней сохраняется меньше всего полезных веществ.

Обдирная ржаная мука содержит небольшое количество отрубной оболочки, а значит в большей степени обогащена витаминами и минеральными веществами.

Обойная мука – самая полезная. Она содержит больше всего отрубей, а по количеству витаминов и минеральных веществ в 3 раза превосходит пшеничную муку.

Ржаной пирог со свининой и толокном

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

2 ч. л. сухих дрожжей
2 стакана воды
1 ч. л. соли
1 кг ржаной муки
400 г постной свинины
топлёный свиной жир
2 стакана толокна
2 ст. л. молока
перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Дрожжи развести в тёплой воде, добавить соль. Всыпать муку, замесить однородное тесто, убрать на 30–40 минут в тёплое место, чтобы поднялось.

• Свинину вымыть, обсушить, нарезать на небольшие куски. На сковороде растопить свиной жир, обжаривать мясо до румяной корочки 5–7 минут. Добавить толокно, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и остудить.

• Тесто разделить на две части. Каждую раскатать в пласт. На смазанный жиром противень выложить один пласт, на него начинку, накрыть вторым пластом, хорошо защипнуть края.

• Сделать на поверхности несколько разрезов, смазать молоком, поместить пирог в разогретую до 180 °С духовку на 45–50 минут.

• Достать готовый пирог из духовки, немного остудить и подавать к столу.

Ржаной суп с колбасками

На 5–6 порций

Время приготовления: 1 час 20 мин + приготовление закваски

1 луковица
1 морковь
3 зубчика чеснока
пучок петрушки
2 лавровых листа
300 г колбасок
200 г грудинки
500 мл сливок 10 % жирности
майоран по вкусу
соль и перец по вкусу

Для закваски
0,5 стакана ржаной муки
1 кусок ржаного хлеба
0,5 стакана кипятка
1 лавровый лист
1 зубчик чеснока

Калорийность: 72 ккал

• Приготовить закваску: муку высыпать в банку, добавить разломанный хлеб, залить кипятком. Положить лавровый лист и чеснок. Оставить на 3 дня.

• Лук и морковь очистить, положить в кастрюлю, залить 2 л воды, добавить 1 зубчик очищенного чеснока, петрушку и лавровый лист. Довести до кипения.

• Колбаски нарезать кружочками, грудинку – небольшими кусочками. Обжарить грудинку на сковороде, добавить колбасу.

• В бульон положить грудинку и колбасу. Закваску соединить со сливками, влить в суп, перемешать.

• Оставшийся чеснок очистить, раздавить, добавить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, приправить майораном, снять с огня. Дать настояться 15 минут. Подавать к столу.

Ржаной хлеб

Разновидность хлеба, приготовленного из ржаной муки с добавлением закваски. Во многих странах мира этот продукт любят и ценят, а для России он стал одним из знаковых. Известно, что в нашей стране ржаной хлеб пекли уже в XI веке. Рецепты передавались из поколения в поколение и тщательно сохранялись. Так, в царском указе от 1626 года упоминается о 26 видах ржаного хлеба.

Польза ржаного хлеба заключается в закваске, которая в пшеничном хлебе заменена дрожжами. В отличие от последних, закваска оказывает благотворное воздействие на деятельность желудочно-кишечного тракта, поэтому чёрный хлеб в прошлом использовали как натуральное слабительное. Его также называли «пищей бедных», поскольку сильные мира сего предпочитали мягкие булки, не представляя, какой вред тем самым наносят своему организму. Простой же люд употреблял непривлекательный внешне ржаной хлеб и реже страдал от исконно «барских» заболеваний, связанных со всевозможными пищевыми излишествами.

Сегодня приобрести хлеб из ржаной муки можно в любом супермаркете, но при этом нужно изучить информацию на его этикетке: даже если в названии хлеба фигурирует слово «ржаной», в списке ингредиентов на первом месте может значиться (а значит, и присутствовать в хлебе в большем количестве) пшеничная мука, существенно снижающая пользу такого продукта.

Рибай

см. Стейк.

Риболлита

Блюдо итальянской кухни, густой овощной суп. Родиной риболлиты считают солнечную Тоскану. Своим появлением блюдо обязано итальянским крестьянам, которые, стремясь сохранить остатки вчерашнего ужина, использовали их для приготовления обеда – густого и сытного супа.

Существует множество рецептов риболлиты, но основными ингредиентами всегда выступают фасоль или горох, а также чёрствый хлеб.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа + замачивание

1 стакан белой мелкой фасоли
2 л воды
2 крупные луковицы
1 небольшая морковь
1 средний цукини
4 стебля сельдерея
5 зубчиков чеснока
1 пучок базилика
2 больших помидора
100 г жирной копчёной грудинки
4 ст. л. оливкового масла
250 г чёрствого белого или чёрного хлеба
50 г пармезана
морская соль и перец по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Фасоль залить холодной водой, оставить на 12 часов. Затем промыть, откинуть в сито, выложить в кастрюлю, залить 2 л воды. Довести до кипения, снять пену, варить около 1,5 часов. Отвар процедить, сохранить.

• Лук, морковь и цукини очистить, нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить, измельчить. Базилик вымыть, стряхнуть воду, удалить стебли, листья измельчить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на четыре части, удалить семена и жидкость, мякоть измельчить. Грудинку мелко нарезать.

• В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло. Выложить грудинку, лук, морковь и сельдерей, обжаривать,

помешивая, 8–10 минут на среднем огне.

• Добавить цукини и чеснок, тушить 10 минут. Положить помидоры, посолить, поперчить по вкусу, тушить, помешивая, 5 минут.

• Фасоль добавить в кастрюлю, влить отвар, он должен полностью покрывать овощи. При необходимости долить воды. Довести до кипения, добавить базилик, варить 15 минут.

• Хлеб нарезать кубиками, выложить в суп, готовить ещё 5–7 минут.

• Пармезан натереть. Разлить суп по тарелкам, подавать к столу, посыпав пармезаном.

Риганада

Греческая закуска, гренки с помидорами и сыром фета. Беспроигрышное сочетание помидоров с солёным сыром используется во многих кушаньях местной кухни.

Риганаду можно употреблять как закуску перед основным блюдом либо как полноценный завтрак, дополнив её чашкой кофе.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 ломтика свежего деревенского хлеба
4 ст. л. оливкового масла
3 спелых помидора
150 г сыра фета
2 ч. л. сушёного орегано

Калорийность: 365 ккал

• Хлеб обжарить на сковороде без масла до румяной корочки с обеих сторон в течение 1–2 минут. Смазать ломтики оливковым маслом, выложить на блюдо.

• Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Сыр раскрошить вилкой.

• На ломтики хлеба выложить помидоры, посыпать сыром и орегано. Подавать к столу сразу.

Ригатони

Вид короткой итальянской пасты. Трубочки ригатони с ребристой поверхностью длиной не более 4,5 см, в диаметре не более 1 см. Для изготовления ригатони используют только муку из твёрдых сортов пшеницы, поэтому данный сорт пасты не разваривается, а лишь немного увеличивается в размере. Помимо классических ригатони бело-жёлтого цвета, эту пасту часто делают разноцветной, для чего в тесто добавляют овощные и фруктовые соки или чернила каракатицы.

Ригатони используют для приготовления гарниров, супов, салатов и запеканок. Также ригатони часто подают с соусами и мясными рагу.

Ригатони с лососем в сливочном соусе

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

500 г пасты ригатони
250 г филе лосося
1 зубчик чеснока
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
1 стакан сливок 33 % жирности
2 ст. л. тёртого твёрдого сыра
листья шпината для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 211 ккал

• Ригатони отварить согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте.

• Филе лосося нарезать на небольшие кусочки. Чеснок очистить, очень мелко нарубить.

• В сотейнике растопить сливочное масло, добавить к нему оливковое. Выложить в сотейник чеснок, пассеровать, постоянно помешивая, 1–2 минуты.

• Выложить в сотейник рыбу и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 3–4 минут.

• Влить в сотейник подогретые сливки, довести до кипения и варить 3–5 минут, до полной готовности лосося. Снять рыбу в соусе с огня, посолить и поперчить по вкусу.

• Смешать рыбу в соусе с ригатони, разложить в тарелки. Каждую порцию посыпать твёрдым сыром и украсить листьями шпината.

Рижский бальзам

Латвийский крепкий алкогольный напиток, биттер. Первое письменное упоминание об этом напитке относится к 1752 году, когда один предприимчивый рижский аптекарь начал выпускать такой бальзам как лекарственное средство. Существует версия, что Абрахам Кунце украл рецепт «снадобья» у своего соседа. В действительности, подобные бальзамы производили в Прибалтике повсеместно задолго до появления Абрахама Кунце. Его же заслуга состоит лишь в том, что он представил этот напиток гостившей в Риге русской императрице Екатерине II, которая долго мучилась коликами. Бальзам помог, и вместе с королевским кортежем в Россию отправились 300 бутылок «бальзама Кунце» крепостью 16°.

В 1847 году промышленник Альберт Волшмидт основал в Риге завод для производства бальзама. Рецепт напитка изменили, теперь он стал крепостью 45° и содержал 45 компонентов. Но полный состав в секрете хранили лишь представители династии Шрадеров, которые работали на этом предприятии. Они не открыли тайну и при советской власти, поэтому рецепт оригинального старинного напитка был утерян. Частично рецепт восстановили только в 1954 году, когда началось производство бальзама на Рижском заводе ликёроводочных изделий.

Сегодня «рижский бальзам» выпускается на многих предприятиях Латвии. Этот напиток – одна из главных «гастрономических достопримечательностей» прибалтийской страны. И, как и полвека назад, «рижский бальзам» обязательно укупоривают в глиняные бутылки, так напиток сохраняет свои свойства долгие годы.

В состав бальзама входят настои и вытяжки из различных фруктов, ягод, трав и специй. Производство и настаивание «рижского бальзама» занимает до 3 лет.

«Рижский бальзам» пьют как лекарство для лечения простуд, болезней желудка и кишечника, повышения общего тонуса. Для этого напиток принимают в чистом виде. Обычная разовая дозировка – от 2–3 капель до 30 мл, но не более 150 мл в день. Также напиток подают в качестве аперитива или дижестива, используют для приготовления коктейлей, в качестве добавки в чай или кофе, для ароматизации выпечки, десертов и кондитерских изделий.

Ризи-э-бизи

Традиционное блюдо итальянской кухни. В переводе с диалекта региона Венето буквально название означает «рис и горошек». Ризи-э-бизи – летнее блюдо. Традиционно рис для него готовится на курином бульоне, в который во время варки добавляют очищенные стручки гороха. Молодой горох ошпаривают кипятком и смешивают с готовым рисом.

Ризи-э-бизи подаётся как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира, в некоторых регионах Италии блюдо используют для приготовления запеканок или как начинку для больших пирогов.

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин

750 г молодого горошка в стручках
1,5 л куриного бульона
1 луковица
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
400 г круглого риса
2 ст. л. тёртого твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Горошек очистить от стручков. В кастрюле довести до кипения бульон, выложить в него стручки и варить 10–15 минут. Оставить бульон на слабом огне, не допуская кипения.

• Лук очистить, крупно нарезать, измельчить в блендере до однородной массы. В глубокой кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, добавить к нему сливочное и полностью его растопить. Выложить в кастрюлю лук, жарить на среднем огне, постоянно помешивая, 5–8 минут.

• Выложить в кастрюлю с луком рис, постоянно помешивая, готовить на слабом огне 3 минуты. Затем влить 1 стакан бульона, перемешать и варить, помешивая, и не прибавляя огня, до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Таким образом добавить в кастрюлю весь бульон, с последней порцией бульона выложить в кастрюлю горох.

• Готовить блюдо ещё 5 минут, постоянно помешивая. Снять ризи-э-бизи с огня, добавить сыр, перемешать, посолить по вкусу

и подать на стол.

Ризони

см. Орзо.

Ризотто

Итальянское блюдо из риса. Изначально ризотто было простым крестьянским кушаньем, постепенно рецепт менялся, и сегодня готовить правильное ризотто считается в Италии одним из главных навыков профессионального повара.

В приготовлении ризотто много секретов. Основной – это качество риса. Для данного блюда подойдут лишь 3 его сорта – арборио, карнароли и виалоне нано. Все они итальянские, и их объединяет ещё и то, что в них содержатся два типа крахмала. Находящийся на поверхности рисового зерна амилопектин быстро вступает в реакцию с водой и создаёт обволакивающую структуру, а расположенная внутри рисового зерна амилоза позволяет приготовить рис немного твёрдым (аль денте) в самом центре. Эти два свойства риса придают блюду его необычную текстуру: рис в мягкой оболочке, чуть твердоватый внутри.

Готовят ризотто на курином бульоне. На каждые 100 г риса необходимо взять 500 мл бульона. В Италии даже существует специальная порода кур, бульон из которых используется именно для приготовления ризотто. Мясо такой птицы нежное, в меру жирное. Для откорма кур используют только рис и просо.

Рецептов приготовления ризотто великое множество. Его готовят с травами и специями, самый известный вариант – с шафраном, из-за чего ризотто становится ярко-жёлтым. В ризотто добавляют мясо, рыбу, морепродукты, травы, овощи, фрукты, грибы и ягоды.

Пикантность блюду придают добавляемые в процессе приготовления вино и сыр. Вино используют сухое, недорогих марок. А вот сыров для ризотто подходит только 3 вида: пармезан, грана падано и очень редкий трентинграна. Причём от использования вина или сыра зависит и количество соли в блюде, поэтому ризотто солят в самом конце, буквально перед подачей.

Ризотто готовится только на сливочном масле высокого качества. Дешёвые аналоги не подойдут, качество масла во многом определяет вкус ризотто.

Подают ризотто на подогретых тарелках сразу же после приготовления. Старайтесь точно рассчитать нужное количество порций, так как ризотто никогда не разогревают.

Ризотто с шафраном

Ризотто классическое

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

100 г сливочного масла
1 средняя луковица
350 г риса для ризотто (арборио)
1,2 л куриного бульона
0,5 стакана сухого белого вина
100 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• В глубокой сковороде с толстым дном растопить половину сливочного масла. Лук мелко нарезать, выложить в растопленное масло, пассеровать на слабом огне до прозрачности.

• Сухой рис всыпать в сковороду, хорошо перемешать и дать прогреться вместе с луком и маслом 2–3 минуты.

• В отдельной посуде довести бульон до кипения, проварить 1–2 минуты. Оставить бульон на слабом огне.

• Когда рис станет прозрачным, влить в сковороду вино и выпарить его. Влить половину стакана горячего бульона, дать полностью впитаться, постоянно помешивая.

• Когда впитается первая порция бульона, влить следующую и готовить, помешивая, пока жидкость не впитается. Повторять процедуру до тех пор, пока не будет добавлен весь бульон. Готовое ризотто должно быть влажным, а рис – не полностью мягким, аль денте.

• Перед подачей добавить в ризотто оставшееся сливочное масло и тёртый сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и разложить по подогретым тарелкам.

Рийет

Французский паштет с грубой волокнистой структурой. Изначально рийет готовили из свинины, мясо нарезали на небольшие кубики, выварили в малом количестве воды, затем долго тушили со специями и травами. Паштет раскладывали по горшочкам, заливали вытопившимся жиром и оставляли в холодном месте на срок до полугода. Из-за того, что паштет остаётся грубым, с явно выраженными мясными волокнами, рийет прозвали «паштетом для бедняков».

Кулинарная достопримечательность Франции – манский рийет (*rilletes du Mans*). Он известен с середины XIX века, в то время существовала железнодорожная ветка, соединявшая Париж и Бретань. Поезда проходили через город Ле-Ман. Местный мясник Альберт Люисье стал упаковывать рийет собственного изготовления в жестяные банки и продавать их пассажирам, которые привозили паштет в Париж. Сегодня манский рийет делают из мяса молодых свиней, которых кормят исключительно зерном и молочной сывороткой. Мясо (обычно лопатку, брюшину и нижнюю часть грудинки) нарезают кубиками, кладут в чугунок, добавляют немного воды, кости и жир (их удаляют после приготовления), перец и морскую соль. Нежная текстура паштета позволяет легко намазывать его на кусок хлеба. На коммерческие рельсы производство рийетов поставил Жюль Бордо, который начал заливать баночки с рийетом парафином для более длительной консервации.

Сегодня во Франции производят десятки видов рийетов. Частым сувениром становятся гусиный рийет из Турени, из дроздов и павлинов с Корсики, рыбные паштеты из лосося и морского языка из Дьепа, из зайчатины и куропаток из Шартра и с трюфелями из Перигора.

Рийет из утки с сухофруктами

На 6–8 порций
Время приготовления: 8 часов

1 утка (около 800 г)
8 луковиц шалота
3–4 веточки тимьяна
2–3 веточки эстрагона
2 ст. л. сушёного корня петрушки
2 ст. л. сушёной смеси прованских трав
5 шт. чернослива
5 шт. кураги
2 ч. л. бренди
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Утку промыть, разрезать на крупные куски, вновь промыть и просушить. Лук очистить, нарезать на крупные дольки.

• В утятницу выложить утку, лук-шалот, тимьян, эстрагон, корень петрушки и смесь прованских трав. Готовить утку в духовке при 130 °С в течение 4–5 часов, пока мясо не станет легко отделяться от костей.

• Добавить в утятницу чернослив, курагу и бренди. Готовить в духовке ещё 1 час при той же температуре.

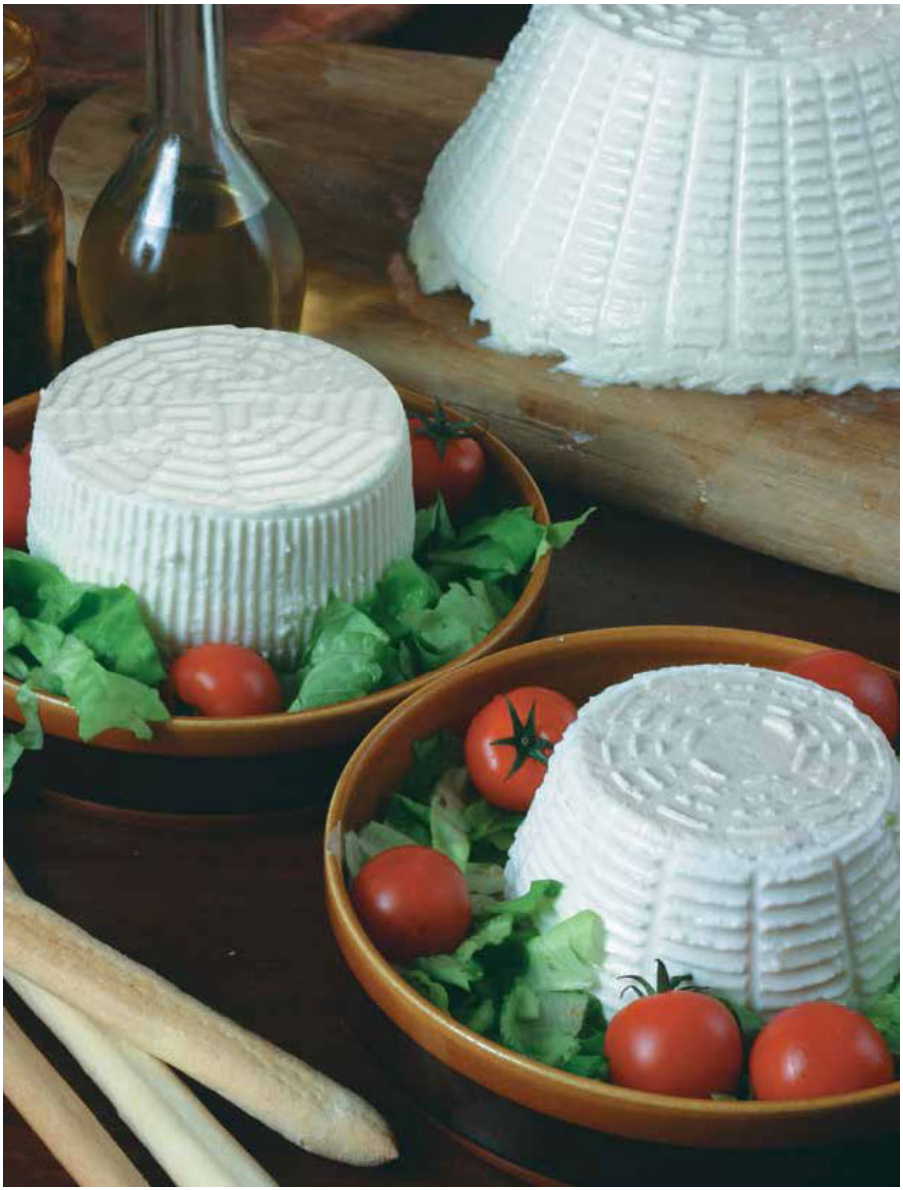
• Достать утятницу из духовки. Мясо утки отделить от костей и мелко нарезать, так же нарезать курагу, шалот и чернослив. Выделившийся сок процедить и смешать с нарезанными мясом и сухофруктами.

• Паштет выложить в керамическую миску, сверху плотно укрыть фольгой. Поместить рийет в холодильник на 3–4 часа.

Рикотта

Итальянский мягкий сыр. Рикотту изготавливают из молочной сыворотки, оставшейся от производства других сыров. Для этого сыворотку доводят до кипения и уваривают, постепенно понижая температуру. В результате створаживания белка альбумина на поверхности сыворотки появляются крупные сырные хлопья, их отцеживают и спрессовывают в плетёных корзинках.

Первое упоминание о сырах из сыворотки обнаружено в книге арабского ученого Ибн Бутлана Багдадского. В начале XI века он посещал Аглабидский эмират со столицей в Кайруане (один из священных городов в исламе, расположенный недалеко от столицы современного Туниса) и оставил описание того, как делается такой сыр. Позже приготовление сыров из сыворотки появилось и в Италии, вероятнее всего, технологию производства сюда привезли мавританские захватчики.



Рикотта делается из сыворотки, оставшейся от любого молока, поэтому вкус и консистенция продукта сильно отличаются у разных производителей, но можно выделить и основные виды рикотты.

Ricotta salata – мягкий молодой свежий сыр молочного цвета. Такая рикотта универсальна и может стать основой как для десертов и выпечки, так и для вторых блюд. Этот самый распространённый вид рикотты может быть как сладким, так и солёным.

Ricotta infornata – печёная рикотта. Для её изготовления

выдержанные в рассоле до 3 дней бруски рикотты целиком запекают в духовке, благодаря чему сыр приобретает коричневый оттенок и копчёный вкус. Такую рикотту используют для приготовления закусок и салатов.

Ricotta affumicata – рикотта, подкопчённая в специальных дровяных печах с использованием ароматной древесины (дуба, каштана, бука, можжевельника, с добавлением пряных трав). Такой сыр используют для приготовления закусок и паштетов.

Ricotta scanta – выдержанная рикотта. После прессования сыр укупоривается в стеклянные банки большого объёма, заливается маринадом и выдерживается до 1 года. Такую рикотту подают к овощным блюдам или используют для приготовления бутербродов.

Ricotta romana – выдержанная под прессом рикотта. По консистенции и вкусу она похожа на твёрдые сычужные сыры.

Ricotta forte – из сыворотки овечьего молока. После прессования сыр перекладывают в глиняные горшочки и оставляют для созревания на 2–3 недели, при этом ежедневно перемешивают. Продают такую рикотту в тех горшочках, в которых она созревала, и используют для приготовления выпечки и бутербродов.

Всего известно более 50 видов рикотты. Этот сыр применяется в приготовлении очень большого количества блюд итальянской кухни. Выпечка, десерты, салаты, соус для пасты, начинки, супы, пицца, лазанья – рикотта поистине универсальна.

Груши, запечённые с рикоттой

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

6 крупных груш
3 ст. л. сока апельсина
2 ст. л. мёда
щепотка молотой корицы
250 г рикотты
4–5 ст. л. молотых грецких орехов

Калорийность: 115 ккал

• Груши промыть, обсушить. Разрезать каждую пополам, удалить сердцевину. При помощи столовой ложки выскрести немного мякоти.

• В чашу блендера выложить мякоть груш, добавить апельсиновый сок, мёд и корицу, размолоть всё до однородной массы.

• Рикотту протереть через мелкое сито, смешать сыр со смесью из блендера.

• Приготовленной начинкой наполнить половинки груш, сверху густо посыпать молотыми орехами.

• Запекать груши в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут, затем духовку выключить и оставить груши в ней до полного остывания.

См. также Канноли.

Риоха

Вина, производимые в одноимённом испанском регионе. Первые виноградники в Риохе разбили ещё древние римляне. Позже монахи многочисленных местных монастырей довели искусство виноделия до совершенства.

Первый сохранившийся письменный источник, в котором говорится о виноделии в Ла-Риохе, относится к 873 году. Во времена Средневековья риохское вино прославляли в своих произведениях поэты. В последующее время создавались указы, защищающие интересы виноделов: вводился запрет проезда экипажей по улицам, на которых находятся винные погреба, для того, чтобы виноградный сок не портился от вибраций; был издан документ, регулирующий качество местного вина; в 1787 году было открыто Королевское экономическое общество земледельцев Риохи для укрепления позиций виноградарства.

Несмотря на высокое качество, вина Риохи были мало известны за пределами Испании вплоть до середины XIX века, когда практически все виноградники Европы погибли от эпидемии филлоксеры. Испанская Риоха не попала под удар благодаря особому географическому положению. Филлоксера поразила местные виноградники лишь спустя 50 лет и уничтожила 70 % лозы, но благодаря умелому использованию и рекультивации местные виноделы смогли восстановить объёмы уже через 5 лет.

Сегодня небольшой регион Риоха, площадь которого всего 59 тысяч га, обеспечивает 80 % экспортных поставок вин Испании и почти 90 % местного рынка.

В Риохе производятся сухие вина – красные, белые и розовые. Первые ярко окрашенные, с сильным и свежим ароматом. В их купаже, как правило, преобладает сорт винограда Темпранильо. Розовые вина Риохи также обладают красивым ярким цветом и выраженным букетом, а белые вина – бледно-соломенного цвета с зеленоватым оттенком, немного кисловатые, с освежающим вкусом.

Выделяют 4 категории риохских вин:

Ховен (*joven*), что дословно означает «молодое» вино. Это, как правило, вино урожая текущего года, которое либо не выдерживается в дубовых бочках, либо выдерживается в них, но менее полугода.

Крианса (*crianza*) – вино, выдержанное в общей сложности не менее 2 лет, из которых не менее года для красных вин, и не менее полугода для белых и розовых вин в дубовых бочках, а остальное время в бутылках.

Ресерва (*reserva*) – вино, выдержанное в общей сложности не менее 3 лет, из которых не менее года для красных вин, и не менее полугода для белых и розовых вин в дубовых бочках, а остальное время в бутылках.

Гран ресерва (*gran reserva*) – высшая категория риохских вин, её получают красные вина, выдержанные в общей сложности не менее 5 лет, из которых не менее 2 лет в дубовых бочках. Белые и розовые вина должны быть выдержаны не менее 4 лет, из которых не менее 6 месяцев в дубовых бочках.

Рис

Род однолетних и многолетних травянистых растений семейства Злаки. Рис – одна из древнейших продовольственных сельскохозяйственных культур. В Восточной Азии его возделывали ещё в VII веке до н. э. Постепенно культура распространилась по всем арабским странам, части Африки, рис стал основным злаком в Китае и Японии. Индия, Таиланд, Индонезия, Филиппины и ещё несколько десятков стран не представляют своей жизни без риса. В Европу рис из азиатского похода привёз Александр Македонский. На побережье Средиземного моря рис выращивали уже в 630 г. до н. э. Однако греки и римляне знали о рисе ещё в III веке до н. э., но тогда для них он был, скорее, экзотикой. Лишь в XIII веке, после эпидемии чумы, во время которой погибла значительная часть урожая зерновых (его просто некому было собирать), на юге Европы появились первые поля с рисом. Так стало развиваться возделывание круглозёрного риса, культуры, не требующей особенно тщательного ухода и обильного полива. Рис так хорошо прижился, что уже в XVI столетии Милан был окружён рисовыми полями. К середине XVIII века рис прочно вошёл в ежедневный рацион европейцев, блюда из него перестали быть восточной экзотикой.

В России рис был дорогим продуктом вплоть до начала XX века, только с налаживанием движения по Транссибирской магистрали он стал доступен всем слоям населения. В 60-х годах прошлого века рисовые поля появились в Ставропольском и Краснодарском краях, где он выращивается до сих пор. Однако всё равно более 90 % всего риса, продаваемого в России, – импорт из Китая, Камбоджи, Индонезии и Индии. Мировые лидеры по производству риса – Китай и Индия.

Рис – очень питательный продукт, его зёрна на 7–8 % состоят из белка. В нём содержится 8 аминокислот, которые требуются человеческому организму для создания новых клеток. Рис богат витаминами группы В, причём в 100 г продукта содержится до трети их суточной нормы. В нём много витаминов А, РР и Е. Также 100 г риса содержат половину суточной нормы фосфора. Основное преимущество риса в том, что он не содержит глютен – растительный белок, который вызывает аллергическую реакцию. Кроме того, в нём есть вещества, способные восстанавливать активность мозга, благотворно влияющие на работу кишечника и стабилизирующие работу сердечно-сосудистой системы. Благодаря высокому содержанию крахмала, рис и рисовый отвар используют для лечения различных заболеваний. Рис часто рекомендуют тем, кто борется с лишним весом, но следует учесть,

что рис – опасный продукт для тех, кто страдает от колик, запоров и язвенной болезни кишечника. В некоторых случаях рис способен вызывать отёки.

По форме зёрен рис делят на длиннозёрный и круглозёрный. К первой группе относятся такие сорта, как коричневый, белый, жасминовый, басмати. Ко второй – арборио (рис для ризотто), десертный, валенсия (рис для паэльи). Обе формы зерна могут быть у чёрного и красного риса. А дикий рис – это зерно растения цициния водная, и хотя она также относится к злакам, всё же это другой продукт.

По способу обработки зерна рис делят на нешлифованный, шлифованный и пропаренный. Первый включает в себя фракции отрубей или зёрна, целиком покрытые оболочкой, второй – белый, гладкий, с нежным вкусом, у третьего зёрна полупрозрачные, они никогда не слипаются во время приготовления. Из риса делают и муку, её используют для выпечки, приготовления супов, соусов и закусок *(см. Рисовая мука)*.

Рис прекрасно сочетается с любыми группами продуктов и приправами. Из него готовят всю линейку блюд от супов до десертов. В странах Азии из него делают и алкогольные напитки.

В приготовлении риса есть свои секреты. Прежде всего, нужно понимать, что для разных блюд подходят разные виды и сорта риса. Это связано с тем, что в разном рисе разный крахмал, а значит и взаимодействие с водой у всех сортов отличается. Чёрный, красный и коричневый рис варят дольше. Рис перед приготовлением практически всегда промывают (за исключением ризотто или блюд из клейкого риса), а некоторые рецепты требуют предварительного замачивания.

Рис по-испански

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

600 г круглозёрного риса
3 стакана мясного бульона
5 ломтиков сыровяленой ветчины
1 стакан молока
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 213 ккал

• Рис промыть, выложить в толстостенную кастрюлю, залить половиной бульона, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить в течение 15 минут.

• Ветчину нарезать на мелкие кусочки. Добавить в кастрюлю с рисом молоко, половину растительного масла и ветчину, перемешать, посолить по вкусу.

• Продолжать варить рис, по мере выкипания жидкости доливая оставшийся бульон. К окончанию варки весь бульон должен впитаться.

• Готовый рис полить оставшимся маслом, поставить кастрюлю в духовку, разогретую до 200 °С, на 4–5 минут, после чего сразу подавать блюдо на стол.

Китайский пикантный суп с рисом

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

600 г куриного филе
2 ст. л. крахмала
1 сладкий перец
100 г риса
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 л куриного бульона
1 ст. л. хереса
1 ч. л. молотого имбиря
2 ст. л. соевого соуса
1 небольшой пучок зелени сельдерея
соль и перец по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Куриное филе отбить, нарезать тонкой длинной соломкой и обвалять в крахмале. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать.

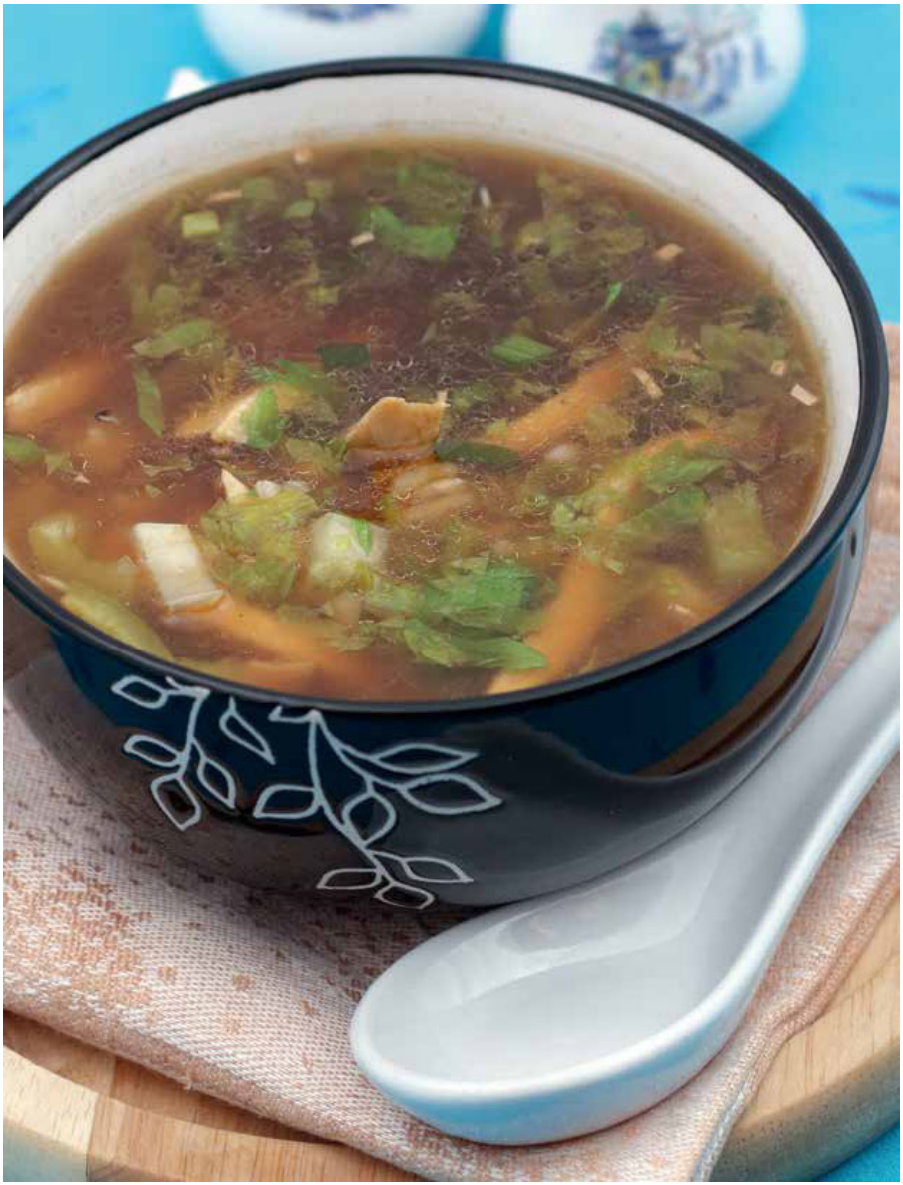
• Рис промыть и сварить до полуготовности (около 10 минут) в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть в сито.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

• В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить на нём лук и чеснок до прозрачности, влить куриный бульон, довести до кипения.

• Добавить куриное мясо, перец, отваренный рис и варить около 20 минут. Снять пену, добавить херес, имбирь, соевый соус и соль.

• Разлить суп по тарелкам, поперчить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.



Лоханоризо

(блюдо греческой кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

400 г белокочанной капусты
1 небольшая луковица
50 мл оливкового масла
1–2 ст. л. рубленой петрушки
100 г круглозёрного риса
80 мл томатного сока
0,5 ч. л. молотого кориандра
щепотка молотого перца чили
соль и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Капусту крупно нашинковать или нарезать небольшими квадратиками. Лук очистить, мелко нарубить. Спассеровать лук в большой сковороде на половине оливкового масла до прозрачности.

• Добавить к луку капусту и петрушку, перемешать и обжаривать, помешивая, пока капуста не станет светло-золотистой.

• Всыпать в сковороду промытый рис, влить томатный сок, добавить специи. Залить водой так, чтобы она покрывала рис тонким слоем.

• Закрыть сковороду крышкой и тушить лоханоризо на слабом огне до готовности риса, около 20 минут.

См. также Аранчини, Басмати, Жасминовый рис, Паэлья, Плов, Роллы, Суши и др.

Рисовая каша

Перед приготовлением рис для каши промывают особенно тщательно, до прозрачной воды. Короткозёрный, круглый, толстый рис перед использованием после промывания замачивают в тёплой воде на 10–15 минут, а затем вновь промывают. Более длинный среднезёрный, овальный рис после промывания в холодной водой ошпаривают кипятком, затем вновь промывают в холодной воде.

При приготовлении каши крупу не нужно интенсивно перемешивать, так она не будет приставать к стенкам посуды. Для помешивания посуду слегка покачивают или осторожно, медленными движениями смешивают крупу с водой. Если рисовую кашу варят на воде, молоко добавляется только после закипания, по несколько ложек. Если молоко не используется вовсе, то в кастрюлю добавляют 1 ст. ложку лимонного сока на 1 л воды.

Рисовая каша может быть рассыпчатой, вязкой или жидкой. Для приготовления первой 1,5 стакана риса варят в 1 стакане жидкости. Для вязкой каши на 1,5 стакана риса берут 1,5 стакана жидкости. Для приготовления жидкой каши на 1,5 стакана риса понадобится 2,5 стакана жидкости.

На 2–3 порции
Время приготовления: 40 мин

1 стакан круглозёрного риса
2 стакана воды
3 стакана молока
1 ст. л. сахара
щепотка соли
сливочное масло для подачи

Калорийность: 98 ккал

• Рис промыть до чистой воды.

• В кастрюле довести до кипения воду, выложить рис и варить, помешивая, 7–10 минут. Переложить рис в сито, дать стечь воде.

• В толстостенной кастрюле довести до кипения молоко, добавить в него рис, варить на слабом огне 15 минут.

• Добавить в кашу сахар и соль, перемешать, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню на 10–15 минут.

• Снять кашу с водяной бани, перемешать. Разложить по тарелкам, в каждую добавить сливочное масло по вкусу.

Рислинг

Сорт винограда и вино из него. Впервые этот виноград упоминается в середине XV века, когда один из германских графов заложил виноградники в долине Рейна. Сегодня рислинг растёт и производится в Германии (80 % от мирового объёма), немного такого вина изготавливают во Франции, Бельгии, Австрии, Австралии и США.

Рислинг – белое вино с ярким кислым вкусом и желтоватым или зеленоватым оттенком.

Несмотря на сильную подверженность заболеваниям, это же свойство позволило винограду оставаться одним из любимых белых сортов виноделов. Всё дело в том, что виноград сорта Рислинг часто заболевает «благородной гнилью», одним из видов плесени, который увеличивает вдвое содержание моносахаридов в ягодах, что, в свою очередь, приводит к улучшению вкусовых качеств вина.

Вкус и крепость рислингов зависит от терруара (совокупности почвенно-климатических факторов и особенных характеристик местности). Поэтому рислинг может быть сухим, полусухим и сладким. В букете присутствуют нотки груши, мёда,

луговых цветов и трав. Рислинг – одно из лучших вин для состаривания. Чем старше вино, тем более выраженными будут аромат и вкус, в процессе выдержки рислинг приобретает тонкий аромат нефти, резины, керосина или гудрона. Именно эти «нефтяные» нотки в букете особенно важны для ценителей вин. Немецкие производители обозначают такое вино словом *firn* (дословно – «лежалый снег»).

У настоящего рислинга рядом с названием сорта на этикетке должна быть маркировка *QmP (Qualitätswein mit Prädikat)*, обозначающая подтверждение качества.

По степени сахаристости и определяют категорию рислинга, всё вино делят на следующие виды:

Kabinett – самый сухой и самый распространённый рислинг;

Spätlese изготавливается из винограда средней спелости, самый кислый рислинг;

Auslese готовится из хорошо вызревшего винограда, но не подвергается дозреванию в бутылке, это рислинг с лёгкой цитрусовой ноткой;

Beerenauslese готовится из перезревших и подпорченных ягод, рислинг с тонкой керосиновой ноткой;

Eiswein – ягоды для этого рислинга собирают с наступлением первых холодов, вино терпкое, с умеренной кислотностью *(см. Айсвайн)*;

Trockenbeerenauslese (или просто ***TBA***) – для производства этого рислинга используют только ягоды, поражённые «благородной гнилью», такой рислинг лучше всего подвержен старению и считается самым дорогим.

Рисоварка

Прибор для приготовления риса. Прототипом современных рисоварок стали походные военные кастрюли с электродами внутри, которые активно использовались в японской армии в 40-х годах прошлого века. Первый такой прибор для домашнего обихода был выпущен также в Японии.

До сих пор рисоварки популярны в Японии и Китае, так как прибор очень удобен в условиях ограниченного жилого пространства.

Рисоварки в основном используются в тех странах, где основу питания составляют рис и блюда из него. Такой прибор облегчил жизнь миллионам домохозяек. Большинство современных моделей способны поддерживать температуру после окончания режима активной готовки. Также многие модели оснащены дополнительными режимами для приготовления риса разной степени вязкости. Готовить в рисоварке можно любые крупы.

На основе рисоварки в конце прошлого века были изобретены первые мультиварки. Однако это не мешает рисоваркам держать лидерство по продажам на рынках стран Азии и Африки.

Рисовая бумага

Тонкие листы теста из рисовой муки. Такую «бумагу» используют для приготовления роллов, заворачивая в неё различные начинки.

Для изготовления рисовой бумаги рис выдерживают в воде до 8 часов, затем промывают, измельчают специальными ножами. Перемолотый размоченный рис просеивают, более мелкие фракции смешивают с водой и солью, затем пропускают через особые катки. Получившиеся тончайшие листы теста обдают паром, просушивают и нарезают. Стандартный размер рисовой бумаги – 22 и 33 см.

Холодный ролл «Ханой»

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

24 креветки среднего размера
250 г нежирной свинины
0,5 ст. л. растительного масла
1 яйцо
50 г рисовой лапши
0,5 сладкого перца
1 пучок свежей мяты
1 пучок кинзы
0,5 пучка укропа
0,5 пучка зелёного лука
12 листов рисовой бумаги

Для соуса
1 стакан воды
2 ч. л. сахара
1 ст. л. столового уксуса
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 перчик чили
1 ст. л. рыбного соуса
соль по вкусу

Калорийность: 122 ккал

• Креветки отварить в кипящей воде 2–3 минуты, воду слить. Охладить и удалить головы и панцирь.

• Свинину отваривать в слегка подсоленной воде около 30 минут, до готовности, достать мясо из бульона, охладить и нарезать на длинные брусочки.

• На растительном масле поджарить омлет из взбитого яйца, охладить, нарезать на небольшие брусочки.

• Рисовую лапшу залить кипящей водой и дать настояться под крышкой. Затем слить воду и охладить лапшу.

• У сладкого перца удалить семена и перегородки. Морковь очистить. Перец и морковь нарезать тонкой соломкой. Зелень промыть, стряхнуть воду.

• Лист рисовой бумаги окунуть в воду, стряхнуть, выложить на стол по диагонали.

• Положить на ближний угол листа часть зелени и лапши, ломтик омлета, по брусочку моркови и сладкого перца, завернуть в угол рисовой бумаги.

• Положить вплотную к завёрнутой начинке пару креветок и ломтик свинины, пёрышки зелёного лука и веточки укропа. Плотно свернуть рулетик до конца, подогнув края внутрь. Сформировать таким образом все роллы.

• Приготовить соус. Воду с сахаром, солью и уксусом довести до кипения, дать покипеть 2–3 минуты и снять с огня. Добавить слегка обжаренные на растительном масле ломтики чеснока, мелко нарезанный перец чили и рыбный соус. Остудить.

• Выложить роллы на листья салата, отдельно подать соус.

Рисовая диета

Монодиета, основанная на ежедневном рационе из отварного риса. Рис для такой диеты рекомендуется выбирать неочищенный. Придерживаться строгой диеты только из риса нельзя более 3 дней. Отличительной чертой этой диеты является то, что всё время нужно ограниченно употреблять жидкость. Это вызвано тем, что рис способен задерживать жидкость в тканях, что приводит к отёкам.

Существует более щадящий вариант диеты, при которой к рису могут добавляться другие продукты, исключая лишь белковые животного происхождения. В данном случае нужно ограничить употребление соли в период диеты.

Обратите внимание: диетологи считают, что рисовая диета неэффективна, она лишь создает иллюзию похудения. И как только человек возвращается к нормальному режиму питания, сброшенные килограммы возвращаются.

Рисовая лапша

Лапша, которую изготавливают из рисовой муки. Этот продукт очень популярен в Японии, Китае и странах Азии, но почти не присутствует на европейском рынке.

Рисовая лапша практически не имеет вкуса, и это довольно калорийный продукт – 364 ккал на 100 г. Для приготовления лапши тесто тщательно вымешивают, затем раскатывают, нарезают и долгими, медленными движениями растягивают в тонкую длинную лапшу. В странах использования считается, что чем лапша длиннее, тем больше лет здравствования хозяин желает гостям, подавая её.

Рисовая лапша не варится, её замачивают в кипятке на 15–20 минут непосредственно перед подачей. Также её используют при

приготовлении супов: вымоченную лапшу просто заливают бульоном с овощами и кореньями. Если лапша нужна для приготовления салата, то её замачивают не в горячей, а в тёплой воде – в этом случае лапша останется немного твёрдой.

Качественная рисовая лапша должна быть полупрозрачной, с еле заметным сероватым оттенком и слабым ореховым ароматом. Хранить её нужно в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, без соседства с сильно пахнущими продуктами.

Практическое отсутствие вкуса у лапши позволяет сочетать её с любыми ингредиентами.

Рисовая лапша с курицей в соусе терияки

На 4–6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 белая часть лука-порея
1 крупная луковица
2–3 зубчика чеснока
2 крупных сладких перца
500–600 г куриного филе
300 г рисовой лапши
2 ст. л. кунжута
2–3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сушёного имбиря
2–3 ст. л. соуса терияки
1–2 ст. л. соевого соуса
соль по вкусу

Калорийность: 115 ккал

• Лук-порей хорошо промыть и нарезать на тонкие кольца. Луковицу очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нарубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Куриное филе нарезать тонкими длинными брусочками.

• Лапшу залить слегка подсоленным кипятком и оставить на 10–15 минут.

• Разогреть сковороду вок на сильном огне, выложить в неё кунжут, жарить, встряхивая, 1–2 минуты. Снять кунжут со сковороды, охладить.

• В сковороду влить масло, выложить чеснок, жарить, помешивая, 2–3 минуты. Поместить в вок куриное мясо и имбирь, обжаривать, помешивая, 4–6 минут. Добавить к мясу нарезанный перец и оба вида лука, жарить, помешивая, ещё 2–3 минуты.

• Влить в сковороду соус терияки и соевый соус, готовить, постоянно помешивая, 2–3 минуты. Снять с огня.

• С лапши слить воду, разложить её по тарелкам, сверху выложить курицу в соусе. Блюдо сразу подавать к столу.

Рисовая мука

Мука, получаемая путём помола риса. Такую муку использует практически половина населения планеты. Чаще всего рисовую муку вырабатывают из белого риса, но существует мука из коричневого, красного и даже чёрного риса.

Благодаря отсутствию в рисе глютена, рисовая мука часто входит в состав диетического и детского питания. Но из-за отсутствия того же глютена из такой муки практически невозможно сделать дрожжевое тесто, поэтому для дрожжевой выпечки рисовую муку смешивают с пшеничной в пропорции 1:5. А из-за малого количества клейковины выпечка и кондитерские изделия из рисовой муки готовятся чаще всего на пару и имеют рассыпчатую структуру. Обжаренные во фритюре изделия получаются лёгкими, с пузыристой тонкой корочкой.

В Японии из рисовой муки готовят специальные чайные сладости, она входит в состав липких кокосовых десертов. В азиатских странах её применяют в качестве приправы наравне с солью и перцем.

В домашних условиях рисовую муку приготовить невозможно. На заводах предварительно вымоченный рис просушивают, перетирают, просеивают и вновь перетирают. Качественная рисовая мука по текстуре напоминает мелкую сахарную пудру.

Из рисовой муки делают основу для роллов, тесто для пельменей, блины, экзотические десерты, также её используют для панировки рыбы и мяса. Рисовая мука часто выступает в роли загустителя в производстве мясного фарша, колбас, сосисок, сырков, йогуртов, майонеза, кетчупа, макарон, мороженого и сгущённого молока.

Блины из рисовой муки на кокосовом молоке

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

200 г рисовой муки
2 ст. л. сахара
щепотка соли
1 ч. л. картофельного крахмала
2 яйца
400 мл кокосового молока
2 ст. л. кукурузного масла

Калорийность: 167 ккал

• Муку смешать с сахаром, солью и крахмалом.

• Яйца немного взбить и смешать с кокосовым молоком. Приготовленную смесь понемногу вливать в мучную, постоянно помешивая венчиком.

• Добавить в тесто масло и тщательно размешать, разбивая комочки.

• Обжаривать на сковороде тонкие блинчики, каждый раз перед заливкой тесто тщательно перемешивать.

• Блины снимать со сковороды, сворачивать вчетверо и охлаждать на тарелке.

Рисовое вино

Алкогольный напиток на основе риса. Рисовое вино – традиционный напиток Китая и Японии, причём в этих странах технология его производства совершенно разная.

В Японии рисовое вино изготавливали ещё на заре империи. Древняя рецептура предполагала странный на взгляд современного человека способ производства. Специальные люди пережёвывали рис, затем сплёвывали кашицу в сосуды и заливали водой, в глиняных бутылках рисовое вино бродило до полугода. Примерно 500 лет назад для производства рисового вина в Японии стали использовать споры гриба кодзи. Сегодня рис заливают водой и добавляют споры, после чего вино оставляют для брожения. После выдержки (около полугода) вино фильтруют, разливают по бутылкам и оставляют для настаивания. От древнего способа производства осталась только особая форма керамической бутылки.

В Китае рисовое вино крепостью 14–20° производится чаще всего из белого или ферментированного риса. По содержанию сахара китайские рисовые вина делятся на 5 категорий: сухие, полусухие, полусладкие, сладкие и экстра-сладкие. Для брожения риса используют специальную смесь из различных дрожжей, плесени и бактерий, которые культивируют на зерновом субстрате и хранят в виде сухих порошков. Каждый производитель использует свой тип смеси для ферментации, сделанный из предыдущих заквасок, передаваемых из поколения в поколение. После брожения вино фильтруют и уваривают при низкой температуре. В отличие от японского, китайское рисовое вино может быть укупорено в любую тару, вплоть до жестяных банок.

Некоторое количество рисового вина производится и в других странах, но, как правило, это вина домашнего изготовления, мало отличающиеся по технологии от японских или китайских.

Рисовый пудинг

Блюдо из риса, хорошо разваренного в молоке или воде. Рисовый пудинг широко представлен в кухнях различных народов мира. В азиатских странах готовят пудинг из чёрного риса, в Камбодже рис уваривают с размятыми бананами, на Филиппинах рисовый пудинг готовят с какао-порошком и перцем, в арабских странах пудинг делают с анисом и имбирём, а традиционный для Таджикистана десерт фирни – рисовый пудинг с фисташками и кардамоном *(см. Фирни)*. В кухнях Европы и США рисовый пудинг – распространённый десерт, здесь его после уваривания запекают в духовке. В Скандинавии рисовый пудинг готовят солёным и часто подают с различными колбасками, а сладкий рисовый пудинг здесь – часть трапезы на Рождество. В Швеции и Финляндии рисовый пудинг выкладывают в большое блюдо и добавляют в него единственный миндальный орех, считается что тот, кому достанется миндаль, будет удачлив в следующем году. В Прибалтике рисовый пудинг готовят на кислом молоке или добавляют в него ржаную закваску и кефир.

В разных странах рисовый пудинг готовят из разных видов риса, но более нежная консистенция блюда получится при использовании круглозёрного риса.

Ризогало (греческий рисовый пудинг)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

180 г круглозёрного риса
1 средний лимон
1 л молока не менее 2,5 % жирности
150 г сахара
1 ст. л. ванильного сахара
молотая корица для подачи
целый миндаль для украшения

Калорийность: 125 ккал

• Рис промыть, дать стечь воде. Лимон вымыть, цедру натереть на мелкой тёрке.

• Половину молока влить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать рис и размешать. Варить 10–15 минут, добавляя молоко по мере выкипания.

• Всыпать в рис оба вида сахара, добавить лимонную цедру. Варить на среднем огне ещё 5–10 минут.

• Разложить пудинг по креманкам или вазочкам, охладить и посыпать молотой корицей.

• При подаче украсить миндалём.

Рисовый пудинг с яблоками и корицей

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 стакан круглозёрного риса
3 стакана воды
1 л молока
6 ст. л. сахара
1 стакан жирных сливок
1 пакетик ванильного сахара
50 г сливочного масла
3 кисло-сладких яблока
0,5 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 119 ккал

• Рис промыть, всыпать в кастрюлю, залить холодной водой и варить на среднем огне до полного выкипания жидкости.

• Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения, варить ещё около 20 минут, пока рис не станет совсем мягким. Добавить 4 ст. ложки сахара, перемешать.

• Сливки взбить с ванильным сахаром и аккуратно ввести в пудинг.

• Приготовить яблоки. Растопить на сковороде сливочное масло, всыпать оставшийся сахар и нарезанные кубиками очищенные яблоки. Готовить на среднем огне до мягкости, помешивая.

• В готовый пудинг вмешать карамелизованные яблоки. Подавать пудинг к столу тёплым или холодным.

См. также Пудинг.

Рисовый уксус

В мировую кухню рисовый уксус пришёл из Японии, здесь это традиционная приправа для многих блюд. Изготавливали такой уксус ещё в III веке до н. э., но вплоть до середины XVI столетия рисовый уксус был особым «императорским» продуктом.

Рисовый уксус может быть красным, белым и чёрным. **Чёрный уксус** (наиболее часто использующийся в китайской кухне) готовится из смеси длиннозёрных сортов риса с клейкими сортами; в эту смесь добавляют ячмень, пшеницу и рисовую шелуху. Зерновую смесь подвергают двойной ферментации, а затем она выдерживается 6–7 месяцев. Получившийся уксус имеет тёмный цвет и густой насыщенный вкус. Используется чёрный уксус в качестве приправы к мясу во время жаренья и тушения. Японцы используют чёрный рисовый уксус для суши, рисовой лапши и морепродуктов. **Красный уксус** делается посредством брожения риса (зерно обрабатывают красными дрожжами, которые и придают ему цвет). Вкус и аромат красного уксуса имеют терпко-сладкие, с фруктовым оттенком, нотки. Этот уксус

лучше всего сочетается с морепродуктами и рисовой лапшой. **Белый уксус** делают из клейкого риса, его вкус и аромат являются наиболее мягкими среди всех разновидностей рисового уксуса. В японской кухне ни один рецепт суши не обходится без этого ингредиента.

Все виды рисового уксуса являются отличными маринадами. Как приправу рисовый уксус следует использовать осторожно, в небольших количествах.

Имбирь, маринованный в рисовом уксусе

Один из основных ингредиентов для подачи суши, роллов и сашими. Приготовленный по этому рецепту имбирь можно хранить в холодильнике не более 2 месяцев.

Время приготовления: 15 дней

250 г свежего имбиря
1 ст. л. морской соли
2,5 ч. л. сахара
100 мл воды
свекольный сок (по желанию)
250 мл рисового уксуса

Калорийность: 51 ккал

• Имбирь очистить от кожицы и промыть. Целым имбирь поместить в герметичный контейнер и засыпать солью. Оставить в холодильнике на сутки, при этом встряхивать контейнер несколько раз.

• Спустя сутки с помощью овощечистки нарезать имбирь на тонкие полоски.

• Сахар смешать с тёплой водой, перемешать до полного растворения. Добавить в приготовленную смесь рисовый уксус и несколько капель свекольного сока для цвета, по желанию.

• Приготовленным маринадом ополоснуть контейнер, в котором просаливался имбирь.

• Полоски имбиря плотно уложить в стеклянную банку с герметичной крышкой, залить имбирь маринадом с солью и оставить в тепле на 7 дней. Затем поместить маринованный имбирь на 7 дней в холодильник.

Риссоле

Блюдо, входящее в кухни нескольких стран мира, небольшие пирожки, которые жарятся во фритюре.

Авторство рецепта приписывают фаворитке Людовика XV мадам де Помпадур. По её рецепту пирожки готовились с начинкой из рубленого мяса и ароматных трав. При этом в «Большом кулинарном словаре» Александра Дюма риссоле определяется как «бутерброд с начинкой из обжаренного мяса, трав и овощей». В современной Франции это очень популярный вид выпечки. Пирожки готовят из разных видов теста, а начинкой выступает популярный салат-фарш сальпикон.

В российской кулинарной книге 1909 года риссоле определяются как «пирожки к бульону». Для их приготовления нужно было сделать пресное тесто, начинка состояла из мяса или яиц. После формовки пирожки обжаривались во фритюре и подавались к бульонам горячими.

В итальянской кухне риссоле – это также небольшие пирожки, жаренные во фритюре, только готовят их из нута. Для этого турецкий горох вываривают, затем разминают, добавляют в него орехи, сыр, яичный желток, зелень, приправы и специи. Из полученного пюре формируют небольшие шарики и обжаривают их в горячем масле.

В Австрии риссоле – это нечто среднее между пирожком и котлетой. Часто в рецептах обходятся без теста, и панированные в сухарях небольшие котлетки зажаривают во фритюре.

В Бразилии такие пирожки-котлетки готовят с начинкой из мяса крабов или курицы с кукурузой, панируют в кукурузной муке и обжаривают в большом количестве масла.

Известны риссоле и в Индонезии, здесь вместо мяса используют отварную вермишель, её смешивают с бобовыми и травами, формируют в шарики и, обваляв их в муке, обжаривают во фритюре.

Современные специалисты в области кулинарии приходят к выводу, что риссоле – это уже не блюдо, а, скорее, способ приготовления небольших пирожков или котлеток (в том числе и с начинками) в кипящем масле.

Роберт

Французский соус на основе соуса велюте *(см. Велюте)*, в который добавляют обжаренный лук, белое вино и горчицу. По желанию в соус роберт кладут также различные приправы. Подают его к мясу, как правило, к свинине и ветчине.

Время приготовления: 40 мин

1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сухого белого вина
0,5 стакана соуса велюте
1 ч. л. горчицы
0,25 стакана рубленых корнишонов
2 ч. л. измельчённой зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Для соуса велюте
0,5 луковицы
150 г сливочного масла
100 г пшеничной муки
1 л мясного бульона

Калорийность: 78 ккал

• Приготовить соус велюте. Очистить и нарубить лук, спассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить муку, пассеровать пару минут без изменения цвета. Влить бульон, вымешать венчиком, проварить до загустения. Снять с огня и процедить через сито.

• Лук очистить, мелко нарубить. В сотейнике растопить сливочное масло, выложить лук, обжаривать 5 минут.

• Влить вино, готовить, пока оно не выпарится наполовину. Добавить соус велюте, прогреть. Положить горчицу, перемешать, снять с огня.

• Добавить в соус корнишоны и петрушку, перемешать и подавать к мясу.

Робиола

Итальянский сыр из коровьего молока с добавлением козьего или овечьего. Считается, что сыр получил своё название в честь городка Роббио, где его приготовили впервые. Производят робиолу преимущественно в Пьемонте и Ломбардии, однако самым лучшим считается сыр, который изготавливают в провинции Асти, в небольшой деревушке Рокковерано.

Срок созревания сыра варьируется от нескольких дней до нескольких месяцев. Уже на четвёртый день сыр можно употреблять в пищу. Он отличается пресноватым вкусом, поэтому его обычно дополняют солью и перцем, а сверху поливают оливковым маслом. Также молодой сыр подают в качестве десерта или используют для приготовления соуса с добавлением измельчённых помидоров, чеснока, анчоусов и хлебной крошки. Однако чаще всего робиолу выдерживают не менее 20 дней, формуя в головки диаметром 10–15 см и высотой 4–5 см. Вкус выдержанного сыра более насыщенный, его принято подавать отдельно в качестве закуски с бокалом белого вина.

Робуста

Вид растений рода Кофе, семейства Мареновые. От арабики робуста отличается большей устойчивостью к перепадам температуры и влажности, а также высокой урожайностью. Значительно различаются и зёрна этих видов кофе. У арабики они более вытянутые, у робусты – округлые, вкус первых более лёгкий, а вторых – насыщенный и плотный. Робусту стали разводить относительно недавно, после того, как в XIX веке в Уганде было обнаружено дикорастущее растение с округлыми зёрнами. Первая радость кофейных плантаторов, возлагавших большие надежды на неприхотливую робусту, довольно быстро улетучилась, разбившись о специфический вкус и аромат приготовленного из неё напитка. Это во многом было обусловлено повышенным содержанием кофеина, которого в робусте в 1,5–2 раза больше, чем в арабике. Сваренный из неё кофе получается горьким, со специфическим ароматом. Решением проблемы стало создание различных кофейных смесей. Сегодня их готовят из разных сортов арабики и робусты сильной степени обжарки.

Рогалик

Булочка в форме полумесяца или рожка. Рогалики пекут сладкими и солёными, с начинкой и без. Существует легенда о том, что первый рогалик испёк венецианский пекарь после того, как турки захватили крепость. Он придал булочке форму полумесяца, изображённого на турецком флаге. Однако специалисты уверены, что рогалики появились намного раньше, по меньшей мере в XII веке.

Рогалики из песочного теста с шоколадной пастой

Время приготовления: 1,5 часа

120 г сливочного масла
170 г пшеничной муки
80 г сахара
щепотка ванилина
40 г крахмала
0,5 ч. л. разрыхрытеля теста
2 ст. л. холодной воды
120 г пасты «нутелла»
горсть очищенных орехов

Калорийность: 389 ккал

• Масло размягчить, размять вилкой, всыпать муку, сахар, ванилин, крахмал и разрыхлитель, растереть в крошку. Добавить воду, замесить тесто. Обернуть плёнкой, убрать в холодильник на 30 минут.

• Тесто раскатать в тонкий пласт круглой формы и нарезать на сегменты. Шоколадную пасту выложить на широкую часть сегментов. Свернуть рогалики, двигаясь от широкой части к узкой.

• Противень застелить бумагой для выпечки, выложить рогалики. Орехи измельчить. Смазать рогалики водой, посыпать орехами.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.

• Достать из духовки, остудить, подавать к столу.

Рогулька

Выпечка, традиционная для северных славян, открытая круглая булочка с начинкой, похожая на ватрушку. Края у рогульки защипывают особым образом, в виде «рожек». Пекут такие булочки не только из пшеничной, но и из ржаной муки, а начинка может быть самой разной, хотя традиционной считается картофельная.

Ржаные рогульки с картошкой

На 10–12 шт.
Время приготовления: 1 час + расстойка

100 г сливочного масла
500 мл простокваши
1 ч. л. соли
около 3,5 стаканов ржаной муки
2 яйца
3–4 ст. л. сметаны
Для начинки
2 картофелины
0,5 стакана молока
30 г сливочного масла
1 яйцо
соль по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Масло растопить, влить простоквашу, добавить соль. Постепенно всыпать ржаную муку, пока тесто не станет достаточно густым. Выложить его на посыпанный мукой стол, месить до тех пор, пока оно перестанет липнуть к рукам. Накрыть чистым полотенцем, оставить на 1 час.

• Картофель очистить, разрезать на четвертинки, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, размять картофель в пюре, добавить молоко, масло и яйцо, посолить по вкусу. По консистенции начинка должна быть как густая сметана.

• Из теста сформировать жгут, разрезать на кусочки размером с яйцо, каждый раскатать в круглую лепёшку. В центр выложить начинку, защипнуть края в виде «рожек».

• Смешать яйца со сметаной. Выложить рогульки на смазанный маслом противень. Начинку смазать яичной смесью, отправить рогульки в разогретую до 180 °С–200 °С духовку на 30–40 минут, пока не подрумянятся.

• Достать из духовки, смазать края сливочным маслом. Немного остудить, подавать к столу.

Родиола розовая (золотой корень)

Многолетнее травянистое растение с мясистым стеблем и листьями, что характерно для всех представителей семейства Толстянковых. Своё поэтическое название «золотой корень» получил за необычный цвет корневища, напоминающий бронзу или позолоту. Растение предпочитает зоны с холодным и умеренным климатом. Встретить его можно на территории Северной Америки, Ирландии, Великобритании, на Алтае, Урале, в Якутии. Сибирские шаманы давно знали об уникальных свойствах родиолы и использовали её для лечения самых разных заболеваний.

Химический состав золотого корня действительно уникальный. Особенно ценным является корневище растения. В нём содержатся группы высокоактивных флавоноидов, а также гликозиды и фенолспирты. Кроме того, в родиоле обнаружены сложные углеводы, эфирные масла, органические кислоты, алкалоидные и стероидные соединения, дубильные вещества, кумарины и минеральные вещества: марганец, медь, цинк, серебро и др. Отмечено, что наибольшей пользой обладает золотой корень, произрастающий на территории нашей страны. В Европе же чаще всего ограничиваются его использованием в кулинарии.

Родиола прекрасно проявила себя в лечении неврозов, анемии и гипотонии, вегетососудистой дистонии и физического истощения. По своим целебным свойствам она не уступает более известному женьшеню. В лечебных целях применяют настойки и отвары корня растения.

В кулинарии используют как корневище, так и надземную часть родиолы. Листья добавляют в салаты, из корня готовят кисели, компоты, варенье, пастилу и другие сладости. Измельчённый корень растения обладает нежным ароматом, напоминающим розу.

Рождественский карп

Блюдо чешской кухни, символ Рождества. Полагают, что традиция приготовления карпа пришла в Чехию из Австрии или Германии, и пустила здесь прочные корни. Ни в одной другой стране нет такого поклонения этому блюду. Сначала приготовление рыбы занимало не менее 3 дней, в течение которых карпа томили в сладком соусе с орехами, изюмом, кусками пряников и пивом. В конце XIX века её стали просто запекать в пивном кляре.

В наши дни в Чехии очень трепетно относятся к приготовлению рождественского карпа. Живую рыбу обычно покупают за несколько дней до праздников и выпускают в наполненную водой ванну или тазик, где карп находится вплоть до Рождества. Накануне праздника рыбу готовят согласно традиционному рецепту.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 карп весом примерно 1 кг
сок 0,5 лимона
1 зубчик чеснока
3 яйца
1 стакан пшеничной муки
1 стакан воды или светлого пива
6 средних картофелин
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 пучок зелёного лука
2 ст. л. сливочного масла
2,5 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 277 ккал

• Рыбу выпотрошить, удалить голову и плавники, хорошо вымыть, обсушить. Натереть смесью соли и перца, сбрызнуть лимонным соком. Разрезать поперёк на куски толщиной 2–3 см.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс, обмазать им рыбу, убрать на 25–30 минут в холодильник.

• Отделить белки яиц от желтков. К желткам добавить муку, воду или пиво, соль и перец. Отдельно взбить белки в плотную

пену, добавить в тесто, перемешать.

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Заправить картофель сливочным маслом, посыпать зеленью.

• На сковороде разогреть растительное масло. Куски карпа окунуть в кляр, затем обжарить в масле до румяной корочки. Выложить на блюдо. Подавать с отварным картофелем.

Рождественский кекс

Традиционная рождественская выпечка в странах Европы. Для каждой страны характерны свои обычаи, связанные с её приготовлением. Так, в Англии кекс пекут более чем за месяц до предстоящих праздников. Всё оставшееся до них время его регулярно пропитывают алкоголем. В результате он получается очень сочным и ароматным. В Германии рождественский «дрезденский» кекс обязательно содержит много изюма и миндаля. В отличие от Англии, пекут его непосредственно перед подачей на стол. В итальянский рождественский кекс, или, как его ещё называют, рождественский хлеб, кладут изюм, цукаты из апельсина и лимона.

Дрезденский рождественский кекс

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

400 г изюма
125 мл рома
80 г свежих дрожжей
1 стакан молока
100 г сахара
1 кг пшеничной муки
375 г топлёного масла
цедра 1 лимона
щепотка соли
25 г измельчённых апельсиновых цукатов
25 г измельчённых лимонных цукатов
3 тёртых горьких ореха миндаля
150 г тёртого сладкого миндаля
250 г сливочного масла
50 г сахарной пудры

Калорийность: 389 ккал

• Изюм промыть, залить ромом и оставить на ночь, накрыв крышкой.

• Дрожжи измельчить, залить небольшим количеством тёплого молока, добавить сахар. Дождаться появления пузырьков.

• Муку всыпать в миску, сделать в ней углубление, влить дрожжевую смесь, оставить на 30 минут при комнатной температуре.

• Топлёное масло нарезать на кусочки, добавить в тесто. Всыпать оставшийся сахар, влить молоко, добавить лимонную цедру и соль, замесить тесто. Дать ему подойти в течение 1 часа в тёплом месте.

• Добавить в тесто цукаты, миндаль и изюм. Оставить ещё на 1 час в тёплом месте.

• Обмять тесто, придать ему овальную форму, оставить на 30 минут.

• Выложить на застеленный пергаментом противень, поместить в разогретую до 180 °C духовку, выпекать 1 час 10 минут.

• Извлечь кекс из духовки, немного остудить, смазать растопленным сливочным маслом, присыпать сахарной пудрой.

Подавать к столу.

Рождественский пудинг

см. рецепт в статье Бренди.

Рождественское «полено»

Разновидность рулета, который принято подавать на рождество во Франции, некоторых бывших французских колониях и в Великобритании. Полагают, что традиция приготовления торта в виде полена восходит к Средним векам. В те времена накануне светлого праздника глава семейства должен был принести полено и жечь его в течение нескольких дней подряд. Считалось, что оставшийся пепел оберегает дом от несчастий, таких, например, как болезни или удар молнии. Впоследствии полено заменили на десерт с аналогичным названием.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

4 яйца
80 г сахара
40 г пшеничной муки
30 г крахмала
1 ч. л. тёмного какао-порошка
1 ч. л. ванильного сахара

Для крема
110 г белого шоколада
200 г размягчённого сливочного масла
0,5 ч. л. тёмного какао-порошка
0,5 ст. л. молока

Калорийность: 431 ккал

• Отделить белки яиц от желтков. Белки взбить в пену, всыпать половину сахара, взбивать до устойчивых пиков. Оставшийся сахар добавить в желтки, взбить в однородную массу.

• Муку соединить с крахмалом и какао-порошком, добавить к желткам, аккуратно перемешать. Медленно ввести белки, добавить ванильный сахар, перемешивая массу снизу вверх.

• Тесто выложить на застеленный бумагой для выпечки противень, равномерно распределив его по поверхности. Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 10–12 минут. Готовый бисквит перевернуть на бумагу для выпечки, не снимая той, на которой он выпекался, накрыть влажным полотенцем, дать остыть.

• Приготовить крем: шоколад растопить на водяной бане,

остудить, добавить размягчённое масло, взбить в однородную массу. Какао-порошок смешать с тёплым молоком, добавить в половину крема, ещё раз перемешать.

• Снять с бисквита полотенце и верхний лист пергамента, смазать светлым кремом. Свернуть рулет, постепенно снимая второй лист пергамента. Срезать его наискосок с обеих сторон, чтобы имитировать полено. Обмазать тёмным кремом, сделать вилкой рельеф, напоминающий кору дерева. Украсить по желанию.

Рожки

Макаронные изделия в форме изогнутых или прямых полых трубочек. Длина рожков может достигать 4 см, а самыми лучшими считаются те, которые произведены из твёрдых сортов пшеницы. Такие макароны гладкие на ощупь, с приятным жёлтым оттенком, а вода в процессе их отваривания не мутнеет.

Как и другую аналогичную пасту, рожки используют как гарнир, подают с соусами и подливками, добавляют в салаты и первые блюда.

Запеченные рожки с фаршем и сыром

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

400 г рожков
1 луковица
2 помидора
2 ст. л. растительного масла
400 г смешанного фарша (говядина и свинина)
200 г твёрдого сыра
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

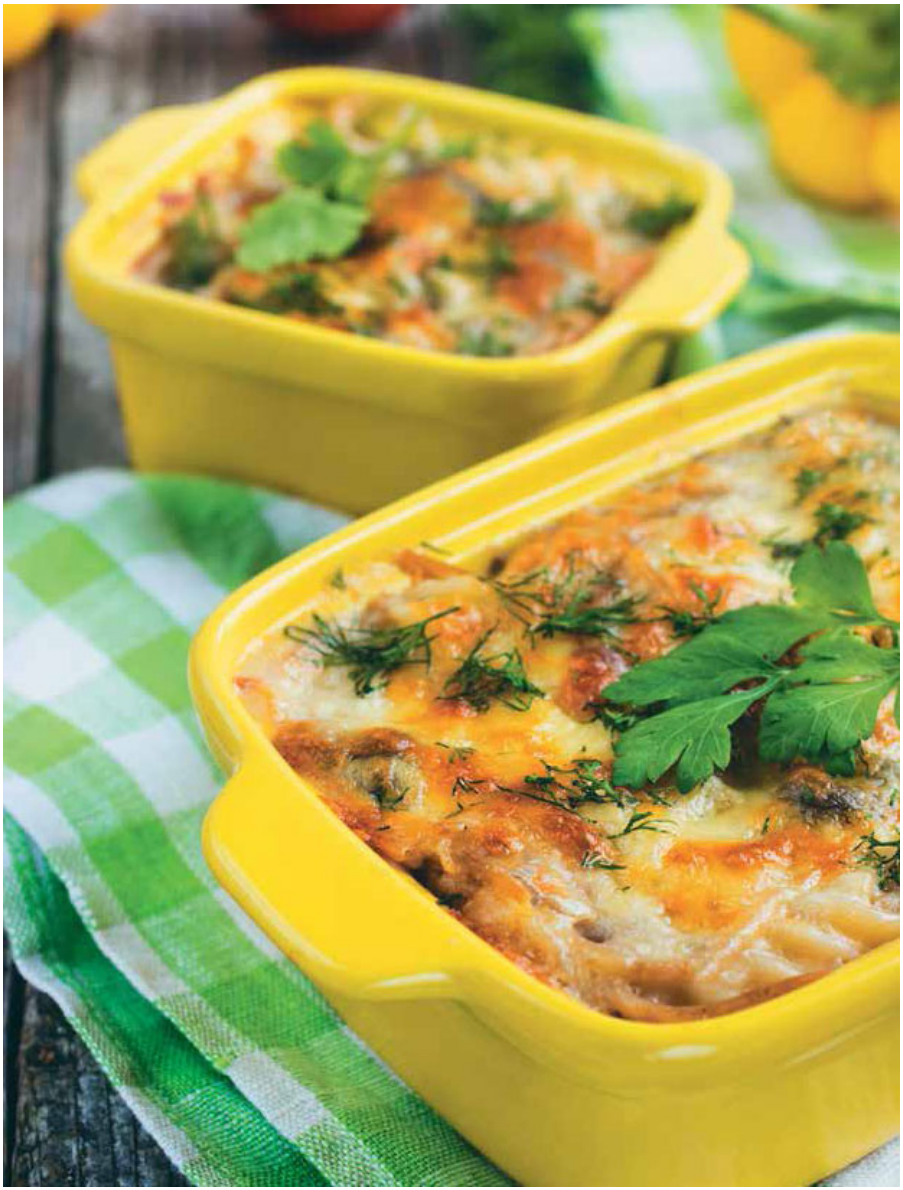
Калорийность: 231 ккал

• Рожки отварить до состояния аль денте. Лук очистить, мелко нарубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить фарш, перемешать, готовить 10 минут. Положить измельчённые помидоры, посолить, поперчить, тушить 15 минут. Сыр натереть.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить рожки, на них – фарш с овощами, посыпать половиной тёртого сыра. Перемешать, разровнять массу, сверху посыпать оставшимся сыром.

• Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 25–30 минут.



Рожок

Вафля, свёрнутая в конус, которая используется для подачи мороженого. Первый рожок появился относительно недавно, в 1904 году. Согласно истории, на шумной ярмарке в Сент-Луисе, США, у продавца мороженого закончились стаканчики. На его счастье рядом некий торговец продавал вафли. Кому из них в голову пришла мысль сворачивать вафли и использовать вместо стаканчиков, история умалчивает, но факт остаётся фактом – вафельные рожки пришлись по вкусу покупателям, и мороженое было быстро распродано, а предприимчивый торговец запатентовал своё «изобретение».

Вплоть до 1921 года рожки изготавливали исключительно вручную, но затем изобрели специальную машину, которая облегчала задачу. Сегодня рожки всё так же востребованы производителями мороженого.

Для того чтобы они получались хрустящими, их изготавливают по специальному рецепту, в тесте должно содержаться сахара не менее 38 % от количества муки. Диаметр вафли для рожка может варьироваться от 47 мм до 80 мм, а его максимальный вес не должен превышать 150 г.

Рожь

см. Ржаная мука.

Роза (чайная роза)

Другое название – Роза душистая. Кустарник рода Шиповник, семейства Розовые. Произошла чайная роза от древней китайской розы – предка многочисленных сортов роз. В Европу её завезли из Китая в XIX веке. Чайной розу стали называть за приятный, нежный аромат, отдалённо напоминающий запах китайского чая. По другой версии, своё название цветок получил за сходство раскрывшегося цветочного бутона с чайной пиалой.

У чайной розы тонкие стебли и плотные бутоны. Цветы довольно крупные, в каждом из них не менее 60 лепестков. Классический цвет – нежно-розовый, хотя, благодаря усилиям селекционеров, появились розы самого разного оттенка. Дикую чайную розу можно встретить на территории Китая, Таиланда, Вьетнама. Произрастает она вдоль дорог и в смешанных лесах. В других странах розу культивируют, выращивая на специальных плантациях. Настоящая чайная роза не переносит холода, поэтому был выведен гибрид, стойкий к холодам и способный расти в открытом грунте.

Лепестки чайной розы содержат различные витамины и минеральные вещества. Так же, как и в чайных листьях, в них есть тиамин, в числе других полезных веществ смолы, пектины, глюкозиды, а также витамины С, РР, B_1. Отвар лепестков используют для лечения многих заболеваний. Он помогает очистить организм от шлаков, укрепить иммунитет, устранить признаки стоматита, нормализовать работу печени, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

В кулинарии лепестки роз используют для приготовления варенья, настоек и ликёров. Засахаренными лепестками роз украшают десерты, из сухих лепестков заваривают чай, а из свежих готовят освежающий напиток.

Также в кулинарии применяется розовая вода, которая представляет собой водную настойку лепестков розы, не содержащую спирта. Её используют для ароматизации сладкой выпечки, мороженого и кремов для десертов. Издревле её применяли также в лечебных и косметических целях. Так, римляне считали, что розовая вода помогает избавиться от 32 недугов, а Клеопатра регулярно умывалась розовой водой, что, возможно, и позволило ей прослыть самой красивой женщиной того времени.

Как собирать

Традиционно лепестки собирают на рассвете, когда запах от них особенно силён. Использовать как в лечебных, так и в кулинарных целях можно лишь собранные в экологически чистых местах лепестки. Покупные розы для этого категорически не подходят, так как при их выращивании используются различные химические вещества.

Как хранить

Свежие лепестки не подлежат длительному хранению, использовать их нужно сразу. Для увеличения срока хранения их можно высушить.

Варенье из розовых лепестков

Время приготовления: 30 мин

1 л воды
2 кг сахара
400 г лепестков роз
1 ч. л. лимонной кислоты

Калорийность: 245 ккал

• Воду влить в кастрюлю, всыпать сахар, довести до кипения. Половину сиропа перелить в другую ёмкость, добавить лепестки роз и лимонную кислоту, перемешать.

• Пока оставшаяся часть сиропа кипит на слабом огне, влить смесь с лепестками роз, перемешать, опять довести до кипения и снять с огня.

• Готовое варенье охладить, перелить в чистые банки, поместить в холодильник.

Напиток из лепестков розы

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин + настаивание

80 г розовых лепестков
600 мл воды
2 г лимонной кислоты
120 г сахара

Калорийность: 14 ккал

• Лепестки розы залить горячей кипячёной водой, добавить лимонную кислоту. Накрыть крышкой, оставить на 10 часов. Процедить в кастрюлю.

• Поместить настой на огонь, добавить сахар и прогреть, чтобы он полностью растворился.

• Охладить, подавать к столу.

Розмарин

Вечнозелёный кустарник семейства Яснотковые. У розмарина узкие тонкие листья с ароматом хвои и камфары, острые на вкус. Растение знали уже в Древнем Египте. Для египтян розмарин символизировал смерть, а в Древней Элладе его считали подарком богини Афродиты, который она вручила влюблённым с тем, чтобы растение оберегало их. Римляне также наделяли синие цветы розмарина магической силой.

Ареал произрастания кустарника – страны Европы и Средиземноморский регион. Розмарин издавна использовался как натуральное лекарственное средство. В составе растения белки, жиры и углеводы, витамины А, B_1, B_2, B_6, B_9 и РР, а также минеральные вещества: калий, магний, кальций, натрий, фосфор, железо. Розмарин оказывает выраженное воздействие на желудочно-кишечный тракт, усиливая выработку желудочного сока. Настой его листьев и цветов применяют для лечения расстройств сердечно-сосудистой системы, для активизации мозговой деятельности. Розмарин также используют для заживления ран, борьбы с дерматитами, мигренью, холециститом, предупреждения инфаркта и инсульта.

В кулинарии розмарин – популярная приправа. Его кладут в мясные и рыбные блюда (особенно хорошо розмарин сочетается со свининой), маринады, сыры, салаты и десерты. Эта пряная трава обязательно входит в состав таких популярных французских приправ, как букет гарни и прованские травы.

Мясные шарики с розмарином

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

800 г говяжьего фарша
3 ст. л. оливкового масла
1 луковица
4 зубчика чеснока
400 г консервированных помидоров в собственном соку
сушёный розмарин
соль и перец по вкусу

Калорийность: 255 ккал

• Из фарша сформировать небольшие шарики диаметром 4 см. Оливковое масло разогреть на сковороде, обжарить шарики на сильном огне до румяной корочки, выложить на смазанный маслом противень или в форму для запекания.

• Лук очистить, мелко нарубить. Обжаривать на растительном масле в течение 5 минут. Чеснок очистить, измельчить. Помидоры выложить в миску, размять. Добавить обжаренный лук, чеснок, сушёный розмарин, соль и перец, перемешать.

• Мясные шарики залить томатным соусом, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 30–40 минут.

Розетка

Небольшое круглое блюдечко для варенья.

Розовая (гималайская) соль

Кристаллы соли, которые собирают в самом сердце Гималайских гор в Пакистане. Розоватый оттенок её кристаллам придаёт содержащийся в них оксид железа. Солевые залежи образовались в этих краях во времена Юрского периода, более 250 млн. лет назад. Древние жители этого региона активно использовали соль для хранения продуктов.

Гималайская соль содержит большое количество полезных веществ, что делает её здоровой альтернативой традиционной поваренной соли. В её состав входят кальций, марганец, магний, железо, медь, фосфор, бор, фтор, хром, йод, селен, цинк и пр., всего около 84 компонентов. Среди них и довольно токсичные, такие как плутоний, свинец и мышьяк, однако их количество настолько мало, что они не представляют опасности для человека.

О пользе розовой соли заговорили относительно недавно, когда стал популярным здоровый образ жизни. Этот продукт способен ускорять обмен веществ, что важно для тех, кто стремится похудеть. Тёплые ванны с добавлением гималайской соли назначают для лечения болезней суставов, раствор применяют для обработки ран и царапин, а также полосканий при заболеваниях горла и зубной боли. Приём внутрь солевой настойки является отличной профилактикой гриппа и простуды, паровые ингаляции с солью лечат от синусита и сухого кашля.

В кулинарии розовую соль применяют как альтернативу поваренной для улучшения вкуса блюд.

Розовое вино

Вино, представляющее собой промежуточный сорт между белым и красным. В таких винах можно уловить аромат клубники, грейпфрута, красной смородины, малины, липы, скошенного сена.

Вопреки распространённому мнению, розовое вино отнюдь не является смесью белого и красного, а производится по специальной технологии, в которой соединяются этапы приготовления белого и красного вин. Тёмный виноград сминают, чтобы цвет кожицы окрасил сок, затем отжимают – полученное в результате сусло имеет розовый цвет. Далее вино изготавливают по технологии белого.

Некоторое время розовое вино было незаслуженно забыто, но постепенно мода на него возвращается. Так, пик популярности розовых вин в США пришёлся на 70-е годы прошлого века, в это время оно стало самым продаваемым. Оттенки вина могут варьироваться от бледно-розового до насыщенного. Самые известные розовые вина производят во Франции и Испании, а лучшими считаются те, срок выдержки которых составляет не менее 2 лет.

Розовое вино принято подавать охлаждённым до 10–12 °C. Оно сочетается практически с любыми блюдами, поскольку

обладает не слишком ярко выраженным вкусом. Для того чтобы уловить все оттенки напитка, его наливают в большой бокал до половины и пьют маленькими глотками.

Розовый перец

см. Перец.

Ройбуш (ройбос)

Популярный фиточай из высушенных и измельчённых листьев и побегов африканского растения аспалатуса линейного, относящегося к семейству Бобовых. Вкусный травяной напиток красного цвета издавна готовили племена, населявшие Южную Африку. Они регулярно собирали похожие на иголки листья, которые при заваривании придавали напитку насыщенный вкус и аромат. Обосновавшиеся в этих краях голландские переселенцы оценили ройбуш по достоинству и стали заваривать его вместо чая. В XIX веке англичане, проживавшие в Кейптауне, также переняли традицию употребления этого напитка, для них он стал отличной альтернативой кофе или чаю. В Европе о ройбуше узнали в начале XX века, затем он стал популярным и во многих других странах.

Как показали исследования, красный чай не только вкусен, но и полезен. Он богат антиоксидантами, поэтому может использоваться как вспомогательное лекарственное средство. В составе ройбуша медь, железо, магний, фтор, марганец, калий, натрий, кальций, цинк, витамины С, Е, Р, А и пр. Напиток обладает хорошими тонизирующими свойствами, но при этом не содержит кофеина, что позволяет употреблять его практически без ограничений и давать даже малышам. Ройбуш, если пить его регулярно, способствует нормализации работы желудочно-кишечной системы, укреплению стенок сосудов, нормализации кровяного давления. Его также рекомендуется пить тем, кто страдает аллергией и простудными заболеваниями.

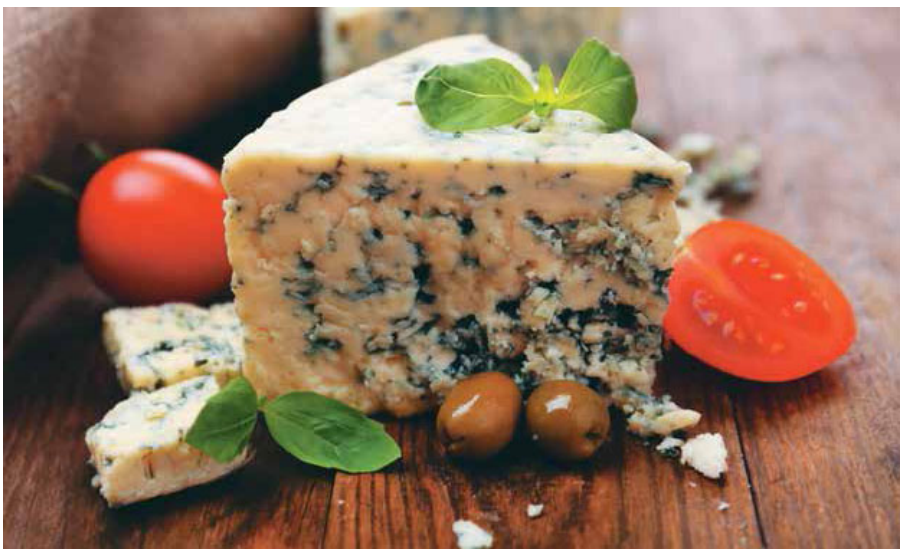
Заваривать напиток очень просто: чайную ложку измельчённых листьев помещают в заварочный чайник и заливают кипятком. Настаивать напиток следует всего пару минут.

Рокет-салат

см. Руккола.

Рокфор

Французский сыр с плесенью, относящийся к категории так называемых «голубых» сыров. Рокфор, в отличие от остальных сыров с голубой плесенью, производится не из коровьего, а из овечьего молока. Первое упоминание о рокфоре датируют 1070 годом. А в 1411 году французский король Карл VI наделил правами на производство сыра жителей небольшой деревеньки Рокфор в Оверни в Южных Пиренеях.



Рождение сыра описывается красивой легендой, согласно которой молодой пастух, пасший овец недалеко от деревни Рокфор, готовился завтракать в пещерном гроте, разложив кусочки сыра и хлеба, но в этот момент мимо него прошла красивая девушка, и молодой человек, забыв про еду, бросился её догонять. Вернулся он в грот только месяц спустя и обнаружил удивительные изменения в сыре: он покрылся голубой плесенью. С некоторой опаской парень попробовал кусочек и нашёл, что вкус продукта даже улучшился. С тех пор сыр отправляют созревать в горные гроты, условия в которых способствуют росту особой плесени. Молоко для сыра поставляют из Оверни, а также из других провинций.

Зрелый сыр имеет выраженный вкус, напоминающий вкус лесных орехов, а в его аромате распознаются ноты овечьего молока и известнякового грота. Рокфор обычно подают с нейтральными продуктами, он сочетается с зеленью, хлебом и

некоторыми овощами. Его кладут в начинку для пиццы и соус для пасты, чтобы сделать эти блюда более пикантными и ароматными. Рокфор также добавляют в фондю, соусы и супы. Рокфор – обычный ингредиент сырной тарелки *(см. Сырная тарелка)*.

Ролл

Блюдо японской кухни, разновидность суши, которую готовят, скручивая с помощью специальной циновки-макису. Перед подачей такой рулет разрезают на несколько кусочков. Обязательными ингредиентами любого ролла являются листы сухих водорослей нори и рис, однако экспериментирующие с новыми сочетаниями вкусов повара могут вместо водорослей использовать другие продукты, например, тонкие ломтики огурца, авокадо и пр.

Роллы – самое популярное блюдо японской кухни, известное во всём мире. Мода на роллы, шагнувшая за пределы Страны Восходящего Солнца, способствовала возникновению новых рецептов. Так появись, например, роллы «Калифорния» и «Филадельфия», без которых сейчас не обходится меню ни одного ресторана японской кухни вне Японии.

Сегодня роллы разделяют на несколько категорий:

Традиционные, которые готовят по старинным японским рецептам. Обычно это тонкий рулет, покрытый листом нори с начинкой из одного ингредиента.

Фирменные, рецепты которых придумывают шеф-повара ресторанов, самые известные из них – «Калифорния» и «Филадельфия». Для них могут использоваться любые сочетания ингредиентов.

Запечённые. Представляют собой роллы, которые запекают при высокой температуре. Обычно их готовят для тех, кто не привык употреблять сырую рыбу.

Темпура. Отличаются от запечённых тем, что перед подачей на стол их обжаривают во фритюре.

Ролл «Калифорния»

На 2 порции
Время приготовления: 60 мин

0,5 спелого авокадо
100 г крабового мяса
1 лист нори
200 г готового риса для суши (см. стр. 158)
2 ст. л. икры летучей рыбы
соевый соус, васаби и маринованный имбирь для подачи

Калорийность: 176 ккал

• Авокадо очистить от кожуры и косточки, нарезать соломкой. Крабовое мясо разобрать на длинные волокна.

• Циновку-макису обернуть пищевой плёнкой, положить на неё половину листа нори. Поверх водорослей выложить рис ровным слоем, отступив от края 1,5 см, хорошо утрамбовать. Положить икру летучей рыбы, распределив её по всей поверхности риса. Перевернуть заготовку рисом вниз.

• По центру листа нори положить крабовое мясо и авокадо, свернуть рулет так, чтобы начинка оказалась внутри.

• Ножом разрезать рулет на 8 кусочков толщиной 1,5–2 см. Проделать то же самое со второй половиной листа нори.

• Выложить роллы на блюдо, подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирём.

Ролл «Филадельфия»

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

0,5 огурца
0,5 спелого авокадо
100 г свежего или слабосолёного лосося
1 лист нори
200 г готового риса для суши (см. стр. 158)
1 ст. л. чёрной икры летучей рыбы
васаби
100 г сыра «Филадельфия»
4 пера зелёного лука
1 ст. л. кунжута
соевый соус и маринованный имбирь для подачи

Калорийность: 142 ккал

• Огурец и авокадо вымыть, очистить от кожицы. У огурца удалить семена. Нарезать овощи соломкой. Филе лосося нарезать тонкими полосками.

• Циновку для суши обернуть пищевой плёнкой, положить на неё половину листа нори. Поверх водорослей выложить рис ровным слоем, отступив от края 1,5 см, хорошо утрамбовать. Сверху распределить икру летучей рыбы. Перевернуть заготовку рисом вниз.

• Середину листа нори смазать васаби, положить сыр, полоски рыбы, огурца и авокадо, перья лука. Свернуть круглый или квадратный рулет, разрезать его на 8 кусочков шириной 1,5–2 см. Повторить то же самое со второй половиной нори.

• Выложить роллы на блюдо, подавать с соевым соусом и маринованным имбирём.

Роллы с огурцом и авокадо

На 2 порции
Время приготовления: 12 мин

1 огурец
1 авокадо
2 листа нори
200 г круглозёрного риса
1 ст. л. рисового уксуса
по щепотке сахара и соли
соевый соус, васаби и маринованный имбирь для подачи

Калорийность: 97 ккал

• Рис хорошо промыть, залить холодной водой и дать постоять 10 минут. Затем выложить в кастрюлю, влить столько воды, чтобы она покрывала его слоем в 1 см. Варить на слабом огне до готовности, снять с огня и дать постоять под крышкой 5 минут. Выложить в широкую посуду, немного остудить. Уксус смешать с сахаром и солью до их растворения, влить в рис, перемешать.

• Огурец и авокадо вымыть, очистить от кожицы, нарезать длинными тонкими полосками. Если огурец крупный, удалить смена.

• Лист нори положить на циновку-макису. Отступив от верхнего края 1,5–2 см, тонким ровным слоем выложить тёплый рис (он должен покрывать не более двух третей листа нори).

• Отступив от нижнего края 1 см, выложить на рис несколько полосок огурца или авокадо.

• С помощью циновки свернуть нори с рисом и начинкой в тугой рулет. Выложить его на разделочную доску и разрезать на 6–8 кусочков.

• Подавать к столу с соевым соусом, васаби и маринованным имбирём.